اثر برنامج ارشادي في ضبط الغضب وتنمية الاهتمام الاجتماعي وخفض الاكتئاب لدى الاحداث الجانحين

اعداد

طارق زيد حمد الوريكات

اشراف

الاستاذ الدكتورة نسيمه داود

قدمت هذه الأطروحة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي

كلية الدراسات العليا

الجامعه الاردنيه

كانون الثاني ٢٠١٠

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة (أثر برنامج أرشادي في ضبط الغضب وتنمية الاهتمـــام الاجتمـــاعي وخفض الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين) وأجيزت بتاريخ ٢٠١٠/١/٤.

أعضاء لجنة المناقشة		التوقيع
الدكتورة نسيمة داود أستاذ – إرشاد نفسي	مشرفا ورئيسا	....
الدكتورة سهام أبو عطية أستاذ – إرشاد نفسي	عضوا	....
الدكتور رياض ملكوش أستاذ مشارك – إرشاد نفسي	عضوا	....
الدكتور محمود عطا أستاذ– إرشاد نفسي (جامعة البترا)	عضوا	....

شكر وتقدير

الحمد والشكر لله رب العالمين الذي مكنني من انجاز هذا العمل بحوله وقوّته.

ومن الشكر الكثير الكثير، والعرفان بالجميل والتقدير، لصاحبة العلم الواسـع الـوفير، والقلب الكبير، وحسن الخلق والصبر والتدبير، مشرفتي التي نهلت من بحر علمها الغزير، الشيئ المفيد والكثير، الأستاذ الدكتوره نسيمه داود، التي لم تبخل عليّ بوقتهـا وعلمهـا، وتوجيهاتهـا ونصائحها، والتي اغنت عملي من خبراتها وفكرها.

كما اتقدم بالشكر الموصول لاعضاء هيئة التدريس في الجامعه الاردنيه عموما" و قـسم الارشاد النفسي خصوصا"، واشكر الاساتذه الكرام اعضاء لجنة المناقسه علي تفـضلهم بقبـول مناقشة هذه الاطروحه.

ولا يفوتني ان اتقدم بالشكر لكل من ساعدني في انجاز هذا العمل، مـن خـلال تحكـيم المقاييس والبرنامج وتطبيقهما، سواء كانوا افرادا" او مؤسسات، واخص بالذكر الاحداث الجانحين في المراكز التي شملتها الدراسه، والقائمين عليها.

اهداء

اهدي هذا العمل الى

والدتي ووالدي
"رب إرحمهما كما ربياني صغيرا"

اخواتي واخواني وابنائهم

بناتي وابنائي واحفادي

زوجتي الغاليه ونصفي الاول رفيقة دربي وشريكة حياتي

روح اخي الذي فارقنا سريعا

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

أثر برنامج إرشادي في ضبط الغضب وتنمية الاهتمام الاجتماعي وخفض الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين

إعداد

طارق زيد حمد الوريكات

إشراف

الاستاذ الدكتورة نسيمة داود

الملخص

تألفت هذه الدراسة من مرحلتين مسحية وتجريبية، هدفت الدراسة المسحية إلى التعــرف على مستوى ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، والاكتئاب، وتماسك الأسرة ودخلهــا، لــدى الاحداث الجانحين، المتواجدين في المراكز المشمولة في الدراسة، في ذلك الوقت، وبلغ عــددهم (١١٢) حدثا" جانحا"، اختيرت من بينهم عينة الدراسة التجريبية.

هدفت الدراسة التجريبية، إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي في ضبط الغضب، وتنمية الاهتمام الاجتماعي، وخفض الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين، تألفت عينــة هــذا الجــزء مــن الدراسة، من (٤٠) حدثاً جانحاً، وهم الحاصلين على أدنى الدرجات على مقياس التحكم بالغضب، تم تعينهم عشوائيا في مجموعتين تجريبية وضابطة، بمعدل (٢٠) حدثاً جانحاً لكل منهما.

وللإجابة على اسئلة الدراسة تم استخدام مقياس للــتحكم بالغــضب، ومقيــاس للاهتمــام الاجتماعي، وقائمة بيك للاكتئاب، واستبانة للتفكك الأسرى، بالاضافة الى مجموعة من الأســئلة لتحري دخل الأسرة.

تألف البرنامج الإرشادي من (١٣) جلسة، مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة، وبني هذا البرنامج بالاستناد الى نظرية (كانفر) في ضبط الذات، وإعادة البناء المعرفي من وجهــة نظــر (بيــك)، وتنمية الاهتمام الاجتماعي من وجهة نظر (ادلر). تم تطبيق هــذا البرنــامج علــى المجموعــة التجريبية بمعدل جلستين اسبوعيا"، بعد أخذ قياس قبلي لكلا المجموعتين. وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، تم أخذ قياس بعدي لكلا المجموعتين.

أشارت نتائج تحليل التباين الثنائي (ANOVA) للجزء المسحي من الدراسة إلى ما يلي:

- مستويات متوسطة من القدرة على ضبط الغضب لدى الأحداث الجانحين على مقياس التحكم بالغضب ككل، على الرغم من أن المقياس الفرعي الأول الذي يقيس تكرار الشعور بالغضب، كان يشير إلى مستويات منخفضة من التحكم بالغضب.
- (٣٦ ,٨٠%) من الاحداث الجانحين لديهم اهتمام اجتماعي متوسط ومنخفض.
- (٣, ٨٩%) من الاحداث الجانحين يعانون من الاكتئاب بدرجات متفاوتة.
- (٧٥%) من الأحداث الجانحين يأتون من أسر تحت خط الفقر، و (٦٣,٤%) منهم يأتون من أسر مفككة.
- وجود فروق دالة إحصائيا ًعند مستوى الدلالة (a ≥ ٠,٠٥)، في مستوى القدرة على ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي لدى الأحداث الجانحين، تعزى لتماسك الاسرة، لصالح الأسر المتماسكة.
- وجود فروق دالة احصائيا" عند مستوى الدلالة (a ≥ ٠,٠٥)، في درجة الاكتئاب لدى الاحداث الجانحين، تعزى لتماسك الاسرة، لصالح الاسرغير المتماسكة.
- وعدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (a ≥ ٠,٠٥)، في مستوى القدرة على ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، ودرجة الكتئاب لدى الاحداث الجانحين، تعزى لدخل الأسرة أو التفاعل بين دخل الاسره وتماسكها.

أشارت نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للجزء التجريبي من الدراسة إلى ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالـه(a ≥ ٠٥ ,٠)، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في مستوى القدرة على ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، ودرجة الاكتئاب لدى الاحداث الجانحين، تعزى للبرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة

إن ظاهرة جنوح الأحداث من الظواهر الاجتماعية الخطيرة، وذات الأثر السلبي، لما لها من تأثير هادم على بناء المجتمع الحضاري، الذي تصبوا إليه الأمم، والأحداث الجانحون، جزء هام من المجتمع ، لا يجوز تركهم دون الاهتمام بهم، ومحاولة التعرف على جميع أبعاد ظاهرة الجنوح، ووضع الخطط والبرامج اللازمة للحد من هذه الظاهرة مستقبلا. وعليه فإن الجانب الوقائي، بمعرفة الأسباب والعوامل التي يمكن أن تؤدي إلى الجنوح، ومعالجتها، لا يقل أهمية عن الجانب العلاجي، حيث يتكامل البعدان معا، في محاولة لإعادة تأهيل الأحداث الجانحين، ودمجهم مجددا في المجتمع .

لقد طرأت على المجتمع الأردني في العقدين الآخرين، الكثير من التغيرات الاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية والتقنية، كالانتشار الواسع لاستخدام الهاتف النقال والانترنت، وما ترتب على ذلك من انفتاح الأحداث، على ثقافات الشعوب الأخرى بسلبياتها وإيجابياتها، وأحيانا كثيرة دون رقابة عليهم. كذلك الهجرات المتوالية، التي أدت إلى زيادة كبيرة، وغير طبيعية في عدد السكان خلال فترة قصيرة نسبياً. وما لذلك من أثر سلبي على الوضع الاقتصادي، والتضخم، وغلاء المعيشة، وزيادة الفقر والبطالة، وتدني مستوى دخل الأسرة، لدرجة تعجز فيها عن تلبية حاجات أفرادها، مما يزيد من احتمالات التفكك الاسري، والطلاق، مما قد يضطر الحدث للعيش مع أحد الوالدين، أو لوحده، وهذه العوامل يمكن ان تسهم في زيادة نسبة جنوح الاحداث، وإتباعهم طرقاً غير مشروعة لتلبية حاجاتهم.

هناك الكثيرمن العوامل التي يمكن ان تؤدي الى جنوح الاحداث، فالحالة المزاجية للحدث، وعدم قدرتة على ضبط الغضب والتحكم فيه، يمكن ان يؤدي الى ردود فعل غير سوية، يعبر عنها الحدث من خلال السلوكيات الجانحة، كما ان نقص المهارات الاجتماعية، وعدم القدرة على التفاعل الايجابي مع الآخرين، يمكن ان تؤدي بالحدث الى التعبير عن ذاته من خلال السلوكيات الجانحة، هذه العوامل وغيرها، سواء كانت مجتمعة او منفردة، يمكن أن تؤدي بالأحداث الى الجنوح

يحتاج جميع أفراد المجتمع، إلى التعرف على العوامل الاجتماعية المختلفة، والضرورية للتفاعل بإيجابية بين أعضاء المجتمع، فيجب أن يكون لديهم حس المسؤولية الاجتماعية، والرقابة الذاتية، والوصول إلى الشعور بالقبول الاجتماعي ، وأن يصلوا إلى مرحلة تناغم الحكم الأخلاقي الاجتماعي لديهم، مع ما هو سائد في المجتمع، وأن يكونوا على دراية بتقديم الدعم الاجتماعي، وتلقيه، والحفاظ على الروابط الاجتماعية، وتفعيل الضبط الاجتماعي، في المواقف التي تتطلب ذلك. إن عدم معرفة وفهم هذه العوامل من قبل الأحداث، يمكن أن يؤدي إلى جنوحهم نحو سلوكيات غير سوية وضد مجتمعية، في حين أن معرفة وفهم هذه العوامل، سيؤدي في الغالب، إلى تعزيز مفهوم الذات الاجتماعي لدى الأحداث، والقيام بسلوكيات سوية، متناغمة مع المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه الحدث .

إن الكثير من الأحداث الجانحين وذويهم، لا يعرفون ما هي الأسباب المباشرة، وغير المباشرة، الكامنة وراء جنوحهم، ولكنهم في الغالب، مدركون أن هذه السلوكيات الجانحة، لا تتناسب مع معايير المجتمع الذي يعيشون فية، ومع ذلك يقومون بها، ربما نتيجة التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والتقنية، التي تؤثر في المجتمع ككل، أو بسبب الظروف الأسرية والفقر والبطالة، بالإضافة إلى عناصر أخرى يمكن أن تؤدي إلى الجنوح كالسمات الشخصية، والحالة المزاجية للحدث.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، التي أجريت على ظاهرة جنوح الأحداث في الأردن، كان هناك أكثر من بعد لمشكلة جنوح الأحداث.

البعد الأول: العدد المرتفع للأحداث الجانحين في الأردن سنويا. والذي بلغ متوسطه للسنوات الثلاث السابقة، ما يزيد عن (٥٥٠٠) حدثا" جانحا، أي ما يزيد مجموعه عن(١٦) ألف جانح خلال ثلاث سنوات ، وإذا استمر الحال على هذه الوتيرة سيزيد عدد الأحداث الجانحين، عن(٦٠) ألفاَ خلال عشر سنوات ، وهذه أرقام مرتفعة مقارنة مع عدد سكان الأردن ، علما بأن الشباب يشكلون ما يزيد عن ثلث عدد السكان(وزارة التنمية الاجتماعية ٢٠٠٦، ٢٠٠٧، ٢٠٠٨).

البعد الثاني: عدم حصول هذه الفئة على الاهتمام الوقائي والعلاجي الكافي. ومع محدودية الموارد الطبيعية والاقتصادية، والاعتماد على الموارد البشرية لدفع عجلة التقدم والازدهار، كان لا بد من الاهتمام بإعادة تأهيل الأحداث الجانحين اجتماعيا، قبل

إعادتهم إلى المجتمع، لأن الحدث الجانح اليوم، هو الزوج والأب الذي يكون أسرة الغد، فإن صلح رب الأسرة، صلحت الأسرة وإن صلحت الأسرة، صلح المجتمع.

البعد الثالث: قلة الدراسات التي تناولت ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين في الأردن. فضبط الغضب والاهتمام الاجتماعي والاكتئاب، من الأبعاد الهامة جدا عند الأحداث عموما، والجانحين خصوصا". وبعد الاطلاع على الأدب السابق الخاص بالأحداث الجانحين في الأردن عموما، وضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، والاكتئاب خصوصا، نلاحظ أن ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، والاكتئاب لدى الأحداث الجانحين، لم تأخذ حقها في الدراسة، على الرغم من أهميتها في إعادة دمج الأحداث الجانحين في مجتمعاتهم.

البعد الرابع: المستويات المرتفعة من الغضب عند الاحداث الجانحين، فقد وجد تيلر Tellier (1998) في دراسة اجراها على الاجداث الجانحين، ان مستويات الغضب عندهم كانت مرتفعة.

مشكلة الدراسة

لما سبق يمكن القول أن مشكلة الدراسة تتمثل، في فحص أثر برنامج إرشادي في ضبط الغضب، و تنمية الاهتمام الاجتماعي، وخفض الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين.

أسئلة الدراسة

١. ما مستوى كل من القدرة على ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، والاكتئاب، ومستوى دخل الاسرة وتماسكها لدى الأحداث الجانحين ؟

٢. ما أثر برنامج إرشادي في ضبط الغضب، على زيادة القدرة على ضبط الغضب، وتنمية الاهتمام الاجتماعي، وخفض الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين؟

فرضيات الدراسة

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥)، في مستوى القدرة على ضبط الغضب، لدى الاحداث الجانحين، تعزى لتماسك الأسرة ودخلها.

٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة ($a \leq$ ٠,٠٥)، في مستوى الاهتمام الاجتماعي، لدى الاحداث الجانحين، تعزى لتماسك الاسرة ودخلها.

٣. هناك فروق ذات دلالة احصائية، عند مستوى الدلالة ($a \geq$ ٠,٠٥)، في درجة الاكتئاب، لدى الاحداث الجانحين، تعزى لتماسك الاسرة ودخلها.

٤. هناك فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في مستوى القدرة على ضبط الغضب، لدى الأحداث الجانحين، تعزى للبرنامج الإرشادي.

٥. هناك فروق ذات دلالة احصائية، عند مستوى الدلالة ($a \geq$ ٠,٠٥)، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في مستوى الاهتمام الاجتماعي، لدى الاحداث الجانحين، تعزى للبرنامج الارشادي.

٦. هناك فروق ذات دلالة احصائية، عند مستوى الدلالة ($a \geq$ ٠,٠٥)، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في درجة الاكتئاب، لدى الاحداث الجانحين، تعزى للبرنامج الارشادي.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في عدد من الأبعاد والعوامل التي اشتملت عليها الدارسة وهي :

١. أهمية المجتمع الذي توجهت إليه الدراسة، وهم الأحداث الجانحون في الأردن . حيث تعتبر الموارد البشرية، من أهم مقومات المجتمع الأردني، وأحداث اليوم، هم رجال الغد، حاملي مشعل التقدم والازدهار . فكلما زاد عدد الأحداث الجانحين، الذين يتم تأهيلهم وإعادتهم إلى المجتمع، زادت إمكانيات وقدرات الموارد البشرية، على تحقيق التنمية والتقدم.

٢. أهمية المتغيرات التي تناولتها الدراسة، وهي ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، والاكتئاب، وبعض المتغيرات الديموغرافية، كالتماسك الأسري (هل أسرة الحدث متماسكة أم غير متماسكة)، ودخل الأسرة (هل هو تحت خط الفقر أم فوقه). وهذا يؤمن تغذية راجعة، لجميع المعنيين بمعالجة مشكلة الأحداث الجانحين في المجتمع الأردني، من خلال توفير فرصة التعرف على بعض الابعاد التي تساهم في جنوح الأحداث.

٣. تطوير برنامج إرشادي، للتدريب على ضبط الغضب، وفحص فعاليته في تنمية الاهتمام الاجتماعي، وخفض الاكتئاب، والإستفادة منه في المراكز والمؤسسات ذات العلاقة بالأحداث الجانحين.

محددات الدراسة

١. العينة المستخدمة في الدراسة، وهم الاحداث الجانحون في مركز عمر بن عبد العزيز/ عمان، ومركز محمد بن القاسم/ إربد.

٢. الجنس، حيث تم إستثناء الفتيات الجانحات.

٣. المتغيرات والادوات التي اشتملت عليها الدراسة.

٤. محتوى البرنامج الارشادي من فنيات ومهارات وانشطة.

٥. كما تتحدد النتائج بالمكان والزمان الذي اجريت فيه الدراسة، حيث ان المجموعة التجريبية مقسمة على مركزين، مما يتطلب تطبيق البرنامج الإرشادي لكل قسم على حدة.

مصطلحات الدراسة

١. الحدث

لقد ورد لفظ حدث في معجم اللغة العربية، ليدل على صغر السن ، أي المرحلة العمرية التي تنحصر، بين سن الطفولة، وسن ما قبل اكتمال النمو والإدراك (الدوري، ١٩٨٥). والحدث حسب المفهوم النفسي والاجتماعي، يمتد من نهاية مرحلة الطفوله، وحتى اكتمال النمو النفسي والاجتماعي، ويصبح الحدث مدركا لذاته، قادرا على تكييف سلوكياته، حسب الظروف المحيطة، والواقع الاجتماعي (إبراهيم ، ١٩٨٥).

والحدث حسب القانون، هو الشخص الذي وصل إلى سن التمييز، ولم يصل إلى سن الرشد، وتختلف هذه الفترة بين الدول، باختلاف العوامل الاجتماعية والثقافية والطبيعية . ولغايات هذه الدراسة فإن التعريف الإجرائي للحدث، هو ما جاء في قانون الأحداث الأردني (رقم ٢٤ لسنة ١٩٦٨ المادة الثانية)، بأن الحدث هو كل شخص، أتم السابعة من عمره، ولم يتم الثامنة عشر ذكراً كان أم أنثى.

٢. الجنوح

الجنوح من وجهة نظر نفسية اجتماعية، يختلف باختلاف المدرسة، أو الاتجاه الذي يفسر الجنوح، إلا أن بعض الاتجاهات فسرته، على أنه حالة من عدم التكيف الاجتماعي ، الناتج عن المشاكل المختلفة التي يواجهها الحدث. ويعّرف الجنوح إجرائيا لغايات هذه الدراسة،

بأنه انحراف سلوك الحدث عن المعايير الاجتماعية الأردنية ، واعتبار هذا الانحراف جريمة يعاقب عليها قانون الأحداث الأردني.

٣. الحدث الجانح

يعرف الحدث الجانح إجرائيا لغايات هذه الدراسة، بأنه أي فرد أتم السابعة من عمره، ولم يكمل الثامنة عشرة من عمره، وارتكب عملا يخالف المعايير الاجتماعية السائدة في المجتمع الأردني ، وعوقب عليه حسب قانون الأحداث الأردني، وهو نزيل أحد مراكز رعاية الأحداث.

٤. الأسرة

عبارة عن جماعة اجتماعية، تتكون من رجل وامرأة وأطفالهما، تربطهم علاقة شرعية أو قانونية، ويعيشون عادةً تحت سقف واحد ، ويمكن أن تمتد الأسرة لتشمل جيلين أو أكثر، وتتميز بعلاقات مباشرة وعميقة بين أفرادها، ويتشارك أعضاؤها المسؤولية ، ويتحمل كل فرد منهم مسؤولية دوره الاجتماعي (كفافي ، ١٩٩٩). وتعّرف الأسرة إجرائيا لغايات هذه الدراسة، بأنها الوحدة الاجتماعية المكونة من الأم والأب والأشقاء.

الأسرة غير المتماسكة: هي الأسرة التي انفصل فيها الوالدان، إما بالطلاق، أو الهجر، أو الوفاة، بحيث انشغل كل منهما بشؤونه الخاصة، وأهمل شؤون أسرته وأولاده لأي سبب(كفافي،١٩٩٩). وتحّدد الاسرة غير المتماسكة اجرائياً، من خلال الدرجة التي يحصل عليها الحدث الجانح، على مقياس التفكك الاسري، المستخدم في هذه الدراسة.

خط الفقر: يعتبر خط الفقر (٤٢) ديناراً شهرياً للفرد الواحد، وهو الحد الفاصل بين الأسر التي تعتبر فوق خط الفقر ، والأسر ذات الدخل المنخفض، تحت خط الفقر، بناءً على المعيار الذي حددته وزارة التخطيط والتعاون الدولي (دائرة الإحصاءات العامة، ٢٠٠٨).

٥. الغضب

هو عبارة عن حالة انفعالية، يعمد الفرد لاستخدامها، لمواجهة بعض المواقف المحبطه، والتكيف معها. وهو يمثل رد الفعل العام للإحباط الذي يتعرض له الفرد، جراء المعاملة السيئة، اوعدم اشباع الحاجات. وهو شعور طبيعي وصحي، ما دام تحت السيطرة، ويقول عنه كورمير، أنه شعور قوي بعدم الرضا، موجه نحو شخص ما، أو شيء ما، ويؤدي إلى التسبب بالأذى والإزعاج (Cormier, 1992).

٦. ضبط الغضب

أسلوب سلوكي معرفي، يقوم الفرد من خلاله، بالسعي للتحكم والسيطرة على مشاعر الغضب، من خلال مراقبة الذات، ثم ضبط الذات، و تعزيز الذات عند النجاح في ضبط الغضب(Corey, 2001). ويعّرف ضبط الغضب إجرائياً، بأنه الدرجة التي يحصل عليها الحدث الجانح، على مقياس التحكم بالغضب، المستخدم في هذه الدراسة.

٧. الاهتمام الاجتماعي

يرى ادلر Adler (1982)، ان الاهتمام الاجتماعي عبارة عن قوة داخلية صقلت بتأثير البيئة المحيطة، ويتحدد نموها باسلوب الحياة الذي يتبناه الفرد، لإعطاء مغزى لحياته، من خلال تفاعله الاجتماعي مع الآخرين، كما ان للأفراد ميول فطرية، لبناء علاقات مع الآخرين، والارتباط والاهتمام بهم، ومحاولة الحصول على اهتمامهم، للتغلب على مشاكل الحياة التي تواجههم، والتكيف مع متطلباتها، ويظهر ذلك من خلال الميول الاجتماعية لديهم، للتفاعل مع الآخرين، وهكذا يكون الفرد أكثر من مجرد جزءً من جماعة. ويعّرف الاهتمام الاجتماعي إجرائيا، بأنه الدرجة التي يحصل عليها الحدث الجانح، على مقياس الاهتمام الاجتماعي، المستخدم في هذه الدراسة .

٨. الاكتئاب

يعرف بيك(1976) Beck الاكتئاب بانه إضطراب إنفعالي، يتميز بتدني مزاج الفرد، وظهور تغيرات جسدية ونفسية تؤثر في اداء الفرد، بسبب الافكار التي يحملها عن نفسة وألآخرين والمستقبل. ويعّرف إجرائيا، بأنه الدرجة التي يحصل عليها الحدث الجانح، على مقياس الاكتئاب، المستخدم في هذه الدراسة.

٩. مراكز رعاية الأحداث

وهي المراكز التي يودع فيها الأحداث المحكومين، وهناك مركزان شملتهما الدراسة هما:

مركز عمر بن عبد العزيز لرعاية الأحداث / عمان .

مركز محمد بن القاسم لرعاية الأحداث / إربد.

١٠. البرنامج الإرشادي

برنامج سلوكي معرفي، يتكون من (١٣) جلسه، ومدة كل جلسه (٩٠) دقيقـــه، ويطبـــق بمعدل جلستين اسبوعيا"، ويستند إلى نظرية كانفر في ضبط الذات، لضبط الغضب والتحكم فيه، من خلال مراقبة الذات، للتعرف على مسببات الغضب وإدراكها. ثم ضبط الذات والـــسيطرة على الغضب من خلال فنيات ومهارات متعددة، وبعد ذلك تعزيز الذات، على النجاحات التـــي تحققت في ضبط الغضب، والسيطرة عليه. كذلك تعليم المـــشاركين المهـــارات الاجتماعيـــة، اللازمة لتنمية الاهتمام الاجتماعي من وجهة نظر ادلر (Adler). وتدريب المـــشاركين علـــى أساسيات اعادة البناء المعرفي من وجهة نظر بيك (Beck)، لخفض مشاعر الاكتئاب لـــديهم، من خلال النظر إلى المواقف والأحداث والأفكار المرافقة لها، من زاوية أخرى أكثر إيجابية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

جنوح الأحداث

تعتبر ظاهرة جنوح الأحداث، مشكلة اجتماعية نفسية، يتأثر بهـا كـل مـن الأسـرة والمجتمع، وليس الحدث الجانح فقط ، وقد حظيت هذه الظاهرة، باهتمام مختلـف دول العـالم، حكومات" وشعوب ، علماء" وباحثين . فقد اهتمت الحكومات بهذه الظاهرة من خلال إدخالها في الخطط التنموية ، وأنشأت مراكز الرعاية والإصلاح والتأهيل، لاستقبال الأحـداث وتـأهيلهم، وإعادتهم إلى المجتمع ليشاركوا في مسيرة التنمية والتقدم . كذلك شارك العلماء والباحثون، في دراسة هذه الظاهرة، والتعّرف على أسبابها، والعوامل والظروف التي تـساهم فـي حـدوثها، ووضع الخطط الوقائية والعلاجية للتعامل معها.

أشار جلوك (Glueck) ، إلى أن جنوح الأحداث، هو سوء تكيف الحدث، مع النظام الاجتماعي الذي يعيش فيه(الياسين، ١٩٨١). ويرى قافن (Gavan)، ، أن جنوح الأحداث هو انحراف سلوك الحدث، عن المعايير الاجتماعية بشكل كبير، بحيث يؤدي إلى إلحـاق الـضرر بنفسه، وحياته ومجتمعه ومستقبله(العكايلة، ١٩٩٠) . ويعّرفه المطلق (١٩٨٩)، بأنه كل سلوك مخالف لتعاليم وأحكام الشريعة الإسلامية، ويحكم عليه القاضي الشرعي بأنـه سـلوك جـانح، ويوضع فاعله في دار الملاحظة الاجتماعية، وتتخذ بحقه التدابير الإصلاحية الشرعية.

ويرى كوهين Cohen (1995)، أن جنوح المراهقين، هو سلوكيات صادرة عن صغار السن، في الغالب تحت سن (١٦– ١٨ سنة)، وتمثل هذه السلوكات أنتهاكات بسيطة، للقواعـد الأخلاقية والقانونية للمجتمع. كما يرى أن هناك نوعان من الجنوح، همـا الجنـوح الجمـاعي (الشلل والعصابات)، الناتج عن شعور المراهقين بالإحباط والإهانة، مما يدفعهم إلى تشكيل شلل و عصابات، تعبرعن احتجاجها بسلوكيات جانحة وضد مجتمعهم. والجنوح الفردي، الذي ينتج عن الممارسات الوالدية السيئة، والتربية والتنشئة الأسرية غير السوية، التي تزيد مـن نزعـة الحدث، نحو السلوكيات الجانحة للتعبير عن ذاته.

أن السلوكيات الجانحة، يمكن أن تظهر لدى المراهقين، عند الفشل في تحقيـق الهويـة الذاتية، كما أن السلوكيات الجانحة، يمكن أن تظهر في أي مرحلة من مراحل النمو الأخلاقـي الثلاث الأولى، فالحدث الجانح، يرى الأمور خلال مرحلة الثواب والعقاب، من منظور الـصح

والخطأ، الذي يحدده المجتمع. أما خلال مرحلة المصلحة الذاتية، فإن معيار الصح والخطأ، يعتمد على مصلحة الفرد، في الحصول على الثواب، وتلافي العقاب. أما خلال مرحلة العرف، فإن معيار الصح والخطأ، هو الأعراف والتقاليد السائدة في المجتمع. وعلية فان الأحداث الجانحين، يمكن أن يكونوا لا زالوا عالقين، في المرحلتين الأولى والثانية، من مراحل النمو الأخلاقي (Willard, 2001).

ويرى قنديل (١٩٩٦)، أن الحدث الجانح، شخص يعاني اضطراباً نفسياً، ونقصاً في الوعي الاجتماعي، وضعفاً وجدانياً، وخبرات طفولة غير سارة، وصعوبة في بناء العلاقات مع الآخرين، والحفاظ عليها. في حين يرى زهران (١٩٨٥)، أن الحدث الجانج، يكّون فكرة سلبية عن ذاته، تؤدي به إلى النظر بسلبية إلى ذاته، وبالتالي يطور صورة مشوهة للذات تتسم بالدونيه، وعدم الواقعية، مما يجعله أقل تقبلاً لها.

من النظريات التي حاولت تفسير ظاهرة الجنوح

نظرية التحليل النفسي، والتي يرى مؤيدوها أن شخصية الحدث الجانح، تتكون من " أنا " ضعيفة، فقدت القدرة على التوفيق، بين مطالب " ألهو " ، والواقع الذي تعيشه ، لذلك تلجأ الأنا، إلى آليات دفاعية مختلفة، في محاولة منها للحفاظ على التوازن، بين مكونات الشخصية والواقع. فالحدث الجانح، هو أداة " الأنا "، التي تستخدمها لتنفيذ رغبات وغرائز " ألهو "، وإظهار ما هو مكبوت عنده بشكل صريح وواضح، على الرغم من تعارضه مع ما هو متعارف عليه، من أعراف وتقاليد(Corey, 2001).

أما نظرية التعلم الاجتماعي، فترى بأن سلوك الحدث الجانح، هو تعلّم اجتماعي خاطئ، لا يتوافق مع ما هو سائد في المجتمع، من معايير وقيم وعادات. ويعتقد باندورا، أن السلوك الجانح، هو نشاط انفعالي، يعبر عمّا تعرض له الفرد خلال خبراته الاجتماعية السابقة، والتي تعلمها من خلال الملاحظة ، ومراقبة نتائج استجاباته (Bandora, 1973).

أما السلوكية، فيرى بعض مؤيديها أن الجنوح، استجابة غير موجهة للقلق الناتج عن استمرار الإحباط. ويرى البعض الآخر أن هذه الاستجابة موجهة، وتحقق حاجات الحدث الجانح المختلفة . ويرى فريق ثالث أن الحدث الجانح، فشل في اكتساب بعض عوامل الضبط الداخلي، التي تكف عدوانيته خلال عملية التطبيع الاجتماعي (Corey, 2001).

الاتجاه البيولوجي، ويشير مناصروا هذا الاتجاه، إلى أن أسباب الجنوح، تعود إلى تكوين حيوي بيولوجي خاص، بحيث يولد الطفل وهو يحمل السمات الشخصية الإجرامية، لذلك فهو مؤهل للجنوح مستقبلا، وهذا ما يسمى الحتمية البيولوجية (أبو زعرور، ١٩٩٦).

الاتجاه التكاملي، وهذا الاتجاه يؤيد وجهة النظر التي نادى بها بيرت (Burt)، حيث قال بأن الجنوح هو نتاج مجموعة من العوامل المشتركة، بين البيئة الداخلية والبيئة الخارجية والشخصية، وبذلك فإن هذا الاتجاه يجمع بين العوامل البيولوجية والاجتماعية والنفسية (أبو زعرور ، ١٩٩٦).

ويرى روجر (Rojer)، في نظرية الذات، أن الجنوح يمكن أن يحصل، عندما لا يكون هناك تطابق، بين الذات وخبرات الفرد الحقيقية ، وهذا يؤدي إلى فجوة في الشخصية، تؤدي إلى القلق والشعور بالإحباط، الذي يمكن أن يؤدي إلى الانحراف والجنوح لاحقا .(Corey, 2001)

ويرى مايو (Maio)، أن الجنوح سلسلة تفاعلات، بين حاجات الفرد ورغباته، ويرى أن الحدث الجانح، تعرض لبعض الخبرات الصادمة، في المراحل المبكرة من حياته، أثرت على مستوى الانتماء الاجتماعي لديه، ومن هنا تأتي الاحباطات غير المتوقعة، خلال سعيه للحصول على دور إيجابي في المجموعة، وعدم حصوله عليه، وبذلك يصبح الحدث أسيراً لمثل هكذا احباطات متكررة، في البيت والمدرسة، والتي يمكن أن تؤدي إلى الجنوح والانحراف لاحقا، وعلى الرغم من ذلك فإن هذه الفئة تتمتع بمستوى من الاندماج الاجتماعي، في المحيط الذي تعيش فيه (حجازي، ١٩٨١).

أما في نظرية الحاجات، فيرى ماسلو (Maslow(1970، أن الحاجات والدوافع، هي التي تحرك السلوك الإنساني ، ويرى أن هناك نوعان من الحاجات ، الأولى: عضوية داخلية، مثل الحاجة إلى الطعام والشراب والنوم والجنس وغيرها من الحاجات. والثانية : حاجات نفسية اجتماعية، وهي عبارة عن عمليات معرفية انفعالية. إن عدم إشباع هذه الحاجات بطرق مقبولة اجتماعيا، يؤدي بالفرد إلى سلوك أساليب غير مقبولة اجتماعيا لإشباعها، والذي يمكن أن يؤدي بدوره إلى الانحراف والجنوح .

وبناءً عليه، يمكن استنتاج أن الجنوح ظاهرة معقدة، يسهم في حدوثها مجموعة من العوامل، منها

عوامل داخل المنزل، مثل جو الأسرة، وأسلوب التنشئة، ودخل الأسرة. وعوامل خارجية، مثل الأصدقاء، والزملاء، ووقت الفراغ. وعوامل نفسية، يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات سلوكية، تعزى إلى النزعة العدوانية لدى الحدث الجانح، ويمكن أن يكـــون منـــشأ هـــذه الاضـــطرابات الحرمان الأبوي، وعدم أشباع الحاجات الأساسية، وضعف الشعور بالخطأ نتيجة ضعف الانـــا، التي يمكن أن تؤدي بالحدث الجانح إلى سلوكيات مثل الهروب، والتخريب والكـــذب والـــسرقه (سليمان، ٢٠٠٣).

الأسرة

إن البيئة الأسرية محيط اجتماعي بالغ الأهمية ، ومؤسسة بالغة التفرد والخـــصوصية، وربما هي المؤسسة الوحيدة التي ينتمي إليها الفرد انتماءً كاملاً ، بحيث أن أي فرد من أفرادها، على استعداد للتضحية بنفسه، من أجلها وأجل أي فرد فيها. ولذلك تتسم العلاقـــة بـــين أفـــراد الأسرة الواحدة، بعمق الإخلاص والحب والتفاني. يعتبر تأثير الأسرة، من أهم العوامـــل فـــي تكوين الشخصية، والأسرة هي المؤسسة والمدرسة الأولى التي تعلم الفرد معنى الحياة، ومعنى أن يكون إنسانا، وهي التي ينمو في أحضانها، والتي تسهم في بناء شخصيته بدرجة كبيرة.

إن الأسرة هي نواة المجتمع، وهي حلقة الوصل بين الفرد والبيئة الاجتماعية المحيطة، والمدرسة الأولى، التي يتعلم فيها الحدث سلوكياته، وكيف يتكيف مع متطلبات الحياة الأســـرية والمجتمع، وهي الجسر الذي ينقل ثقافة المجتمع إلى الحدث . وقد أشار كولي(Cooley)، إلى أن الأسرة هي الجماعة الأولية، التي تتميز بعلاقات مباشرة، وعميقة ووثيقة، بين أفرادها ، كما أنها الجماعة الأولية التي لها أسبقية التأثير على الحدث. والطفل المضطرب، هو ضحية الأسرة المضطربة وليس العكس ، والأسرة هي الأسبق في الاضطراب، وعادة ما يكون الفرد عموما، والطفل خصوصا، هو أضعف حلقات الأسرة، التـــي تعبـــر مـــن خلالـــه عـــن اضـــطرابها (كفافي، ١٩٩٩).

ويرى غباري (١٩٨٧)، أن الأسرة المضطربة من أهم العوامل المـــسببة للجنـــوح ، حيث أن أي خلل في الروابط والمشاعر الأسرية يؤثر على انتماء الطفل، ويدفعه للبحث عـــن انتماءات أخرى، يسعى من خلالها لإشباع حاجاته الأساسية، والتي قد يجدها في جماعة الرفاق، خاصة رفاق السوء، التي يتعلم منها السلوكيات ضد المجتمعية والجنوح.

وتكمن أهمية الأسرة، في الدور الاجتماعي الذي تطلع به، فهي المحيط الاجتماعي الذي يعمل على تزويد الحدث بالصفات والخصائص الاجتماعية والثقافية الأساســـية الـــسائدة فـــي

المجتمع، وتساعده في اكتساب السمات الشخصية التي ستبلور شخصيته مستقبلا (كفافي، ١٩٩٩).

والأسرة هي المسؤول الأول عن التنشئة الاجتماعية للأبناء، وهي التي تمكن الطفل من النمو السوي، وذلك من خلال إشباع حاجاته الأساسية كما ذكرها ماسلو (Maslow(1970، الحاجات الفسيولوجية، والحاجه الى الشعور بالامان، والحاجه الى الحب والانتماء، والحاجه الى التقدير والاعتبار، والحاجه الى تحقيق الذات.

ومن انواع الاسر: الأسرة النووية، وهي الأسرة المكونة من الأب والأم والإخوة والأخوات ، وهي تشكل نواة المجتمع، والشكل الاجتماعي الأساسي له. والأسرة الممتدة، وهي الأسرة التي تضم الزوج والزوجة وآبائهم بالإضافة إلى الأبناء والأحفاد، فالأسرة الممتدة، تعتبر نسقا فوقيا للأسرة النووية، كما أنها تعتبر نسقا فرعيا" لانساق أكبر منها مثل القبيلة (كفافي، ١٩٩٩) .

وعلى الرغم من أن المجتمع بمؤسساته المختلفة، يمكن أن يقدم الحماية والرعاية المطلوبة للطفل، إلا أن الأسرة تبقى في طليعة المؤسسات الاجتماعية، التي يمكن أن تقدم للطفل كل ما يلزمه، من رعاية وحماية وحب وحنان. فإذا اختلف توازن الجو الأسري، فإن ذلك سيؤدي إلى تصدع أو تفكك الأسرة، وسيظهر أثر ذلك على الأطفال مستقبلا . ولقد تنوعت التعابير والتسميات التي تشير إلى عدم توازن الجو الأسري واضطرابه، ومن هذه المسميات: التفكك الأسري، وتصدع الأسرة، والبيوت المحطمة، والأسرة المحطمة، والتفكك العائلي، و العائلة المتداعية، وكلها تسميات تطلق على الأسرة عند فقدان أحد الوالدين أو كلاهما، بالطلاق أو الموت، أو السجن أو الانفصال، أو الرحيل أو الفقر، أو لأية أسباب أخرى (الرويشد، ٢٠٠٤).

الأسرة غير المتماسكة

وهي عبارة عن أسرة نووية، تعرضت لانهيار الوحدة الأسرية، ولإضطراب الأدوار الاجتماعية المنوطة بها ، بسبب فشل أحد أعضاء الأسرة، أو أكثر من عضو، بالقيام بما هو مطلوب منه تجاه الأسرة ، ويرى جود (Good) أن أسباب تفكك الأسرة هي: (سليمان، ٢٠٠٣).

١. رحيل أحد الزوجين، عن طريق الطلاق أو الانفصال أو الهجر، أو الانشغال أكثر من اللازم، والابتعاد عن المنزل، مما يؤدي الى انحلالها وتفككها.

٢. اختلال الدور، وهي التغيرات التي تطرأ على دور أفراد الأسرة جراء الصراعات الأسرية، أو التغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية.

٣. أسرة القوقعة الفارغة، حيث يعيش أفراد الأسرة تحت سقف واحد، ولكن التواصل فيما بينهم يكون بالحد الأدنى، مما يؤدي إلى فشل التبادل العاطفي بينهم.

٤. الأحداث الخارجية، والتي تؤثر في بناء الأسرة مثل موت أحد الزوجين، أو دخوله السجن، أو التعرض للكوارث الطبيعية والحروب .

٥. الأحداث الداخلية، والتي تحدث داخل الأسرة، وتؤثر فيها، مثل إصابة أحد أفراد الأسرة بحادث، أو ولادة طفل معاق للأسرة وغيرها من الأحداث المشابهة.

٦. اختلال الوضع الاقتصادي للأسرة، والذي يمكن أن يؤدي إلى تفككها وجنوح أفرادها.

وقد يظهر التفكك الأسري على عدة أشكال ، تؤدي في مجملها إلى ظهور الأسرة بشكل مفكك أمام المجتمع وأمام أفرادها، ومن هذه الأشكال الطلاق ، تعدد الزوجات ، الإهمال ، القسوة ، تدني الوازع الأخلاقي .

الغضب

الغضب من الانفعالات الإنسانية، التي يمكن أن تكون بناءه أو هادمة للذات ، وهذا يعتمد على طريقة التعامل مع المواقف الضاغطة الباعثة على الغضب. ويختلف التعبير عن الغضب من شخص إلى آخر، باختلاف التنشئة الاجتماعية ، وطريقة النظر إلى الحادث المسبب للغضب، وطريقة تفسير ذلك الموقف أو الحادث، والتاريخ الشخصي للفرد في التعامل مع الغضب، كل هذه الأمور وغيرها، يمكن أن تساعد الفرد على التكيف مع الغضب واحتواءه وضبطه . كما أن الأساليب والطرق السلبية وغير السوية في التعامل مع الغضب، يمكن أن تؤدي إلى صعوبات في التفاعلات الاجتماعية، وبناء العلاقات ، والذي ويمكن أن يؤدي إلى صعوبة في التكيف مع الآخرين ، وبالتالي قد يؤدي إلى الجنوح، والقيام بسلوكيات غير سوية، وغير مقبولة اجتماعيا، للتعبير عن حالة الغضب التي يختبرها الفرد.

مفهوم الغضب وأبعاده

قام العديد من الباحثين بدراسة الغضب، في محاولة للتعرف على أبعاده المختلفة، فقــد أشار لاندي وبيتر (Landy & Peter (1992، في دراسة لهمــا حــول الغــضب، إلـــى أن التفاعلات الأولية للفرد مع الأسرة، هي التي يمكن أن تحدد أسلوب التعبير عن الغضب، فـــي المواقف الاجتماعية المختلفة مستقبلا.

وأشار فريزر (Frazier (1998، إلى أن الغضب عبارة عن طاقة، يمكن اســتغلالها واستثمارها وتوجيهها في الاتجاه الصحيح، أو يمكن تركها تضيع دون الاستفادة منها، من خلال ترك الأطفال يعبرون عنها بأساليب مختلفة غير موجهة. وتوجيه هذه الطاقة يقع علـــى عـــاتق الآباء، من خلال تعليم أبنائهم طرق إيجابية للتعامل مع الغضب.

ويرى نامكا (Namka (1997، أن اسلوب التعبير عن الغضب يمكن ان يكون حافزا" للتغيير الإيجابي، على الصعيد الشخصي والاجتماعي، من خلال التعبير عنه بطريقة ايجابيـــة مقبوله اجتماعيا"، بحيث تؤدي إلى زيادة تقدير الفرد لذاته، وتحسين نظرته لنفسه .

ويربط كاشاني (Kashani (1995، بين الغضب والاكتئاب، ويرى أن الغضب عبارة عن انفعال إنساني، يظهر على شكل سلسلة من ردود الأفعال المعرفية والسلوكية والجـــسدية ، لفظية أو غير لفظية ، تظهر خلال (١ – ٣٠) ثانية، من لحظة إدراك الفرد للموقف المهـــدد له، والتي يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب لاحقاً.

واشار سكفوسدوتروآخرون (Sigfusdottir, et al.(2004، الى وجود علاقـــة بـــين المزاج الاكتئابي و الغضب عند الاحداث الجانحين، وكـــذلك وجـــود علاقـــة بـــين الغـــضب والسلوكيات الجانحة.

وأشار كورمير (1992) Cormier، إلى أن الغضب شعور قوي بعدم الرضا، ويكون موجهاً نحو شخص أو شيء ما، مما يؤدي إلى حدوث حالة انفعالية تـــسبب الأذى والانزعـــاج للشخص المعني، ويكون الهدف من هذه الحالة الانفعالية، حماية الذات من التعرض لمثل هـــذا الأذى مستقبلاً.

أما زيلمان (Zillman)، فيرى أن الغضب حالة انفعالية ناتجة عمّا يتعرض له الفـــرد، من استثارات تؤدي إلى ردود فعل تزداد قوتها وشدتها تدريجياً، مما يـــؤدي إلـــى ردود فعـــل أخرى أكثر شدة، وهكذا تتسارع ردود الفعل، بحيث تمثل كل ردة فعل حالـــة مـــن الهيجـــان،

والثورة، التي تؤدي في المحصلة، إلى التوتر النفسي، الذي يؤدي بدوره إلى المضي قدماً في طريق العنف والعدوان، وانخفاض المقدرة على ضبط الغضب والتحكم فيه(عدس، ١٩٩٧).

ويميز نامكا (Namka (1997، بين شكلين من الغضب:

١. **الغضب الصحي:** وهو عبارة عن رد فعل انفعالي منطقي، ومقبول للأذى الجسدي، وسوء المعاملة التي يتعرض لها الفرد، ويحاول من خلاله حماية ذاته، وهذا النوع من الغضب يمكن اعتباره صحي.

٢. **الغضب غير الصحي:** وهو الغضب الناتج عن الأفكار والمشاعر السلبية، و الذي يستند إلى أسباب

غير مقبولة لتبرير الغضب. وهذا النوع من الغضب يتطلب وعي ذاتي عالي، للسيطرة عليه وضبطه، وفي حال عدم السيطرة عليه فإنه يعتبر غضب هدام.

ويقول عنه الجوزي، أن الغضب من طباع الإنسان، وجد فيه ليحثه على الدفاع عن الذات، والانتقام من مسبب الأذى، وليس من المستحب كثرته وشدته، لأنه عندها يخرج عما هو مقبول، ويتجاوز حالة الصواب. وهو عبارة عن حرارة تنتشر في جسم الفرد، عند وجود ما يغضب، مما يؤدي إلى فوران الدم طلباً للانتقام. (العلي، ٢٠٠٢).

ويعرفه سبيلبرجر وآخرون (Spielberger, et al. (1995، أنه توجه ثابت نسبياً، نحو الاستجابة لمواقف الحياة بأسلوب يغلب عليه الغضب، وأنه يقسم إلى نوعين: الغضب كحالة؛ أي أنه عبارة عن حالة انفعالية، تتكون من مجموعة من المشاعر المتفاوتة في شدتها، من البسيطة إلى الشديدة. والغضب كسمة؛ ويمكن التعرف عليها من خلال قياسها بلغة الكم، واحتساب عدد المرات التي يغضب فيها الفرد، ضمن وقت محدد، ويميل الفرد الذي يعاني من الغضب كسمة، إلى الاستجابة للمواقف المختلفة بطريقة يغلب عليها الغضب.

ويرى الغزالي (٢٠٠٥) أن الغضب عبارة عن شعلة نار مستكنة داخل القلب، استكنان الجمر تحت الرماد، ويستخرجها الكبر الدفين، في قلب كل جبار عنيد، كما تستخرجها أسباب أخرى. في حين يرى الشناوي(٢٠٠١)، أن الغضب عبارة عن حالة انفعالية مشحونة بالكراهية، والنزعة للانتقام وحب العدوان.

ولقد ميز اليس (1977) Eills، بين نوعين من الغضب، الغضب الطبيعي؛ والذي لا يكون مؤلم أو مزعج للفرد، ولا يعيقه عن تحقيق أهدافه، ويتماشى مع الواقع، ويمكن أن يكون

حافزاً له لتحقيق أهدافه. والغضب غير الطبيعي؛ الذي يكون مؤلماً ويعمل على أضعاف قدرات الفرد، ويعيقه عن تحقيق أهدافه، وهو لا يتماشى مع الواقع مما يؤدي إلى التحريف والتشوية، وبالتالي عدم فهمه بالشكل الصحيح.

الاتجاهات النظرية في تفسير الغضب

يرى فرويد (Freud)، في نظريته التحليل النفسي، أن الغضب هو أحد أهم مظاهر الغريزه العدوانية لدى الإنسان، ويحتاج هذا الغضب إلى الإشباع، شأنه شأن باقي الغرائز، ويكون هذا الإشباع من خلال التعبير عنه، فإن كانت شخصية الفرد سوية، سيتم التعبير عن الغضب بطرق مقبولة اجتماعية، أما إذا كانت الشخصية غير سوية، " والأنا " ضعيف، " وألهو " قوي وكثير الإلحاح، فسيتم التعبيرعن الغضب بطرق غير سوية، وغير مقبولة اجتماعيا، وهذا أحد أشكال الجنوح(Corey, 2001).

أما باندورا (Bandura (1973، فيرى في نظريته التعلم الاجتماعي، أن الغضب سلوك متعلم، وليس غريزة إنسانية، والسلوكيات العدوانية الناتجة عن الغضب، يتم تعلمها من خلال النمذجة، وإذا ما عززت هذه السلوكيات العدوانية، زاد احتمال ظهورها في المرات القادمة، في الظروف المشابهة. والتعبير عن الغضب قد يؤدي إلى تخفيف الضغط، والتوتر النفسي الذي يشعر به الفرد، بغض النظر عن مدى قبوله اجتماعيا، مما يشكل تعزيزاً سلبياً للشخص الغاضب. وتكرار الغضب وسلوكياته، ناتج عن تعزيز التعبيرات المختلفة للغضب في الماضي.

أما مؤيدوا الاتجاه المعرفي، فيعتقدون أن الأفكار التلقائية، واللاعقلانية، والمعتقدات الخاطئة، والتفسير غير المنطقي للأحداث، هي سبب الاضطراب والغضب الذي يشعر به الفرد، وليس الحدث بحد ذاته . فطريقة تفكير الفرد، وتفسيره للمواقف التي يتعرض لها، هي الدافع وراء الغضب ، وحتى يتكيف الفرد مع مشاعر الغضب والإحباطات التي يختبرها، عليه أن ّيغير طريقة تفكيره، وتفسيره للمواقف والأحداث، من خلال النظر لها من زاوية أخرى أكثر إيجابية (Corey, 2001).

ويرى مؤيدو الاتجاه السلوكي، أن الغضب سلوك متعلم، بطرق مختلفة، وعمليات إشراطية، حيث يتم تعزيز هذه السلوكيات، من خلال الفوائد المختلفة التي يحصل عليها الفرد، بتعبيره عن غضبه ، ثم يتم تعميم الغضب، للتعامل مع المواقف المختلفة، للحصول على فوائد مشابهة، لتلك التي حصل عليها في الموقف الأصلي . فشعور الفرد بالقوة والإعجاب بنفسه،

وإعجاب الآخرين به بسبب سلوكيات الغضب الصادرة عنه، سيؤدي إلى تعزيز وتكرار سلوكيات الغضب عنده، وبالتالي الوصول إلى الجنوح عمّا هو مقبول اجتماعيا (Corey, 2001).

وهناك من يشير إلى أن للغضب أسباب بيولوجية، تؤدي إلى أن يكون الفرد غضوبا، ومنها التكوين الجيني، الذي يشير إلى أن الغضب يمكن أن يكون وراثيا، واختلال في الإفرازات الهرمونية، مثل انخفاض إفراز هرمون السيروتنين . ويؤكد مؤيدوا هذا الاتجاه بأن الأسباب البيولوجية، لها تأثير أكبر من العوامل البيئية، على الغضب والسلوكيات العدوانية لدى الفرد(Clayton & Tacker, 2000).

وهناك الاتجاه المعرفي – البيئي، الذي يقول أن الغضب عبارة عن سلوكيات انفعالية، ناتجة عن عمليات معرفية، جراء معالجة الشخص للنماذج العدوانية التي يشاهدها، وربطها مع أساليب التعبير عن الغضب، التي كانت أكثر تعزيزاً ونجاحاً، في تحقيق أهداف ذلك الموقف المثير للغضب، فإذا شعر الفرد بأن سلوكيات الآخرين فيها تهديد أو تحدٍ له، فإنه يلجأ إلى أكثر الطرق نجاعه في التخلص من هذا التهديد والتحدي، وعادة ما تكون أنجع هذه الطرق هي العدوانية(Clayton & Tacker, 2000).

مصادر الغضب وأسبابه

من الصعب حصر أسباب الغضب وتحديدها، وذلك بسبب تنوع واختلاف الطبيعة البشرية، فما يمكن أن يكون مثيراً للغضب في ثقافة معينة، يمكن أن لا يكون مثيراً للغضب في ثقافة أخرى، كما أن قدرة الأفراد على احتمال المواقف المثيره للغضب، تختلف من فرد إلى أخر، فما يمكن أن يثير هذا الفرد ويدفعه للغضب، يمكن أن لا يثير ذلك الفرد ولا يغضبه. وعلى الرغم من ذلك فأن العديد من الباحثين درسوا الغضب وحاولوا التعرف على أسبابه.

أشارت بكير (٢٠٠١) إلى أن للغضب أسباب داخلية، يمكن أن تدفع الفرد للغضب، مثل تفكير الفرد وقلقه المستمر بسبب مشاكل شخصية، أو حوادث سابقة تثير الشعور بالغضب، كذلك يمكن أن ينتج الغضب عن حوادث وأسباب خارجية، كأن يغضب الفرد جراء إزدحام المرور، أو الغضب من المدير أو الشريك في العمل.

وتنوعت الدراسات التي تناولت أسباب الغضب لجميع الأعمار، ومنها أسباب الغضب عند الأطفال، والتي منها فشل الطفل في تحقيق أهدافه، وتوقعاته وأمنياته، وكذلك الاحساس بالظلم وفقدان الأمل، أو ضياع شيء قيم أو فقدان عزيز (حزبون، ١٩٩٢).

كما يمكن للأجواء الأسرية المشحونة، أن تكون من العوامل المسببة للغضب، فالفرد يشعر بالغضب عندما يفقد الشعور بالأمان والاستقرار، في المحيط الأسري، الذي يعيش فيه، فغضب الطفل يمكن أن ينجم عن فقدان الانسجام والتوازن في الجو الأسري، فيصبح الطفل غير قادر على ضبط مشاعر الغضب، لافتقاره إلى الدعم الاجتماعي الأسري (Javad & Lori, 1995).

ويشير فشباخ وآخرون (1984) .Fishbach, et al، إلى أن هناك اختلاف بين الذكور والإناث في مصادر وطرق التعبير عن الغضب، فقد وجد أن نقص رضا الوالدين، ونقص الاهتمام، وتهديد تقدير الذات، يكون تأثيرها كمصدر للغضب لدى الإناث، أكبر منه لدى الذكور، وأن أكثر أسباب الغضب لدى الذكور، هو الإحساس بالظلم والقهر، والمعاملة غير العادلة والتمييز والتحيز.

ويرى فورجت (1997) Forggott ، أن الأسباب العامة للغضب هي:

١. التشويه في الاستنتاج، من خلال المواقف التي تؤدي إلى تفسيرات خاطئة ومشوهه للأحداث.

٢. الخوف من عدم القدرة على تحمل الإحداث، والحديث السلبي مع الذات، كأن يستمر الفرد في تكرار عبارة أو فكرة لا أستطيع تحمل ذلك"، حتى يصل إلى مرحلة يخاف فيها من مواجهة ذلك الموقف.

٣. سقف التوقعات والتطلعات العالي للفرد، والذي يؤدي إلى صعوبة في الإنجاز، وعدم المقدرة على تحقيق تلك الأهداف، وعدم تحمل حالات الفشل والإحباط المرافقة لعدم تحقيق تلك الأهداف.

٤. التصنيف العام للآخرين، وغالباً ما يكون من خلال إطلاق الأحكام المسبقه على الأفراد، كأن نقول هذا الفرد جيد وذاك الفرد سيء.

ولا يخفى على أحد، أهمية التفاعل الاجتماعي الايجابي، في ضبط الغضب والتحكم فيه، فقد يكون نقص الكفاءة الاجتماعية، سبباً من أسباب الغضب، حيث أن الأفراد ذوي الكفاءة

الاجتماعية العالية، أكثر تكيفاً مع الغضب، وأكثر قدرة على التعامل معه بشكل فعال ومؤثر (Fabes, 1994).

يرى كلينك (1990) Klienk، أن الأصدقاء والأقارب والمعارف، يمكن أن يكونوا مصدراً للغضب، وينتج هذا عن التفاعل الاجتماعي اليومي للفرد معهم، عندما يؤدي هذا التفاعل إلى شعوره بالإهانة أو الأهمال أو الاستخفاف، وشعوره بالدونيه. كما يرى إن الغضب، يمكن أن ينتج عن أسباب داخلية، كأن يلجأ الفرد لتعزيز سلطته، وتأكيد استقلاليته، ورغبته في إثبات وجوده، أو الانتقام من الآخرين.

وقد أشار فهيم (١٩٩٣)، إلى أن الحالة الصحية، والتشوهات الخلقية، يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالغضب، وذلك بسبب مشاعر النقص والعجز، وضعف الثقة بالنفس التي تسيطر على الفرد. كما أن السلطة الوالدية، يمكن أن تكون أحد أسباب الغضب. كذلك الحرمان والشعور بالظلم والأحوال الطبيعة الجوية، كذلك تقليد الطفل لوالديه ومعلميه.

كما أشار سكفوسدوتر وآخرون (2004) Sigfusdottir, et al.، إلى أن التعرض للجدال والصراعات الأسرة، يمكن أن يثير الغضب لدى المراهقين، الذي بدوره يمكن أن يؤدي إلى الجنوح. وأشار لوكاس (2004) Lucas، إلى أن المشاعر السلبية نحو الوالد، يمكن أن تؤدي إلى الغضب، الذي يصعب في كثير من الأحيان التعبير عنه، إما بسبب الخوف، أو بسبب القيم والمعايير الاجتماعية، وهذا الغضب المكبوت يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب. وتختلف ردود الفعل على الغضب، باختلاف مصادره وأسبابه، فعندما يكون الأصدقاء والأقارب هم سبب الغضب تكون ردة الفعل الانفعالية والسلوكية، أقل حدة من تلك الناتجة عن الغضب المتسبب من غير الأصدقاء أو الأقارب(Whitesell, et al., 1996).

مظاهر الغضب وأساليب التعبير عنه

يشير الغضب إلى حالة انفعالية حادة، يفقد الفرد خلالها بعضاً من توازنه، بحيث يوجه كل اهتمامه وتركيزه إلى سبب الغضب، ويؤدي إلى ظهور الفرد بمظهر الغاضب، وقد حدد جروسمان Grossman(1998) ، مظاهر الغضب بما يلي:

1. تغير مزاجي يؤثر في الفرد ككل، وليس في جزء معين من الجسم.
٢. تغيرات خارجية تظهر من خلال التغير الذي يطرأ على سلوك الفرد.
٣. تغيرات داخلية تظهر آثارها على الجسم كزيادة نبضات القلب.

٤. للغضب مظهر تعبيري يظهر من خلال حركة الجسم وتأهبه للقتال، مثل تغير نبرة الصوت.

وذكر أسعد (١٩٨٧)، أن للغضب مظاهر وتغيرات جسمية داخلية، يختبرها الجسم من خلال الإحساس بمشاعر الغضب، ومن ثم إدراك أسباب الغضب. و للغضب مظاهر وتغيرات جسمية خارجية يمكن ملاحظتها من خلال:

١. توتر وتغير في شكل العيون والحواجب والجفون.

٢. توتر وتغير في شكل الشعر واتجاهه بأتجاه الوقوف زاوية قائمة.

٣. توتر واستعداد العضلات للعمل بقوة.

٤. الاستعداد العام للجسم.

كما يشير العصفور (٢٠٠٤)، إلى أن الغضب يمكن أن يؤدي إلى مظاهر جسمية داخلية، مثل سرعة التنفس، لتزويد الدم بالأكسجين اللازم، وزيادة ضربات القلب، وانقباض المعدة، وارتفاع نسبة السكر في الدم، وفقدان السيطرة على بعض إجزاء الجسم، مثل الأطراف واللسان. كما أن للغضب مظاهر وآثار نفسية تظهر على الفرد الغاضب، مثل الإحباط، والاكتئاب، والتوتر، والقلق، كذلك الشعور المفرط بالنشاط، وصعوبة التركيز الذي يمكن أن يؤدي إلى صعوبة النوم، والأرق والتكلم بسرعة مع كثرة الأخطاء، وقضم الأظافر والشعور بعدم الرضا، والشعور بالدونية والتعاسة وعدم القيمة.

وتختلف أساليب التعبير عن الغضب بإختلاف أسبابه ومظاهره، وبإختلاف عمر الفرد وجنسه وبيئتة الاجتماعية، فقد أشار كولز(Coles (2002، إلى أن الأحداث الجانحين المحتجزين، يعبرون عن الغضب من خلال الاضطرابات النفسية المختلفة، كالقلق والتوتر لعدم قدرتهم على التعبير عن غضبهم بطرق أخرى داخل المحتجز. كذلك أشار سكفوسدوتر وآخرون (Sigfusdettere, et al, (2004 ، إلى أن التعبير عن الغضب لدى المراهقين يمكن أن يكون من خلال السلوكيات الجانحة. ويميل الأطفال إلى التعبير عن غضبهم من خلال سلوكيات عدوانية، كالصراخ وتغيير تعابير الوجه، أو البكاء بشدة أو ضرب الأشياء وكسرها، وضرب الأخرين، في حين أن هناك أطفالاً لا يعبرون عن غضبهم نهائياً، ويعتقد المختصون أن الأسلوب الصحي للتعبير عن الغضب، هو ما يتوسط الأسلوب العدواني وأسلوب عدم التعبير نهائيا (Kashani, 1995).

كما يمكن أن يلجأ الفرد للتعبير عن غضبه في محاولة منه لتأكيد ذاته، ويكــون ذلــك مقبولا وصحيا عندما يكون التعبير عن الغضب بطريقة غير عدوانية، يصل الفرد من خلالهــا إلى تأكيد ذاته، وفي نفس الوقت احترام الأخرين، وتحقيق حاجاته، دون التسبب بــالأذى لهــم. ومن الصحي أن يعبر الفرد عن غضبه، لأن عدم التعبير عنه يؤدي إلى توجه الغــضب نحــو الذات، ولومها لاحقاً بسبب كبت الغضب وعدم التعبير عنه، مما قد يؤدي إلى التوتر والاكتئاب. ومن الصحي والمفيد أن يدرب الفرد نفسه على ضبط سلوكياته الخارجية، واستجاباته الداخلية، ومحاولة العودة إلى التوازن مــن خــلال تــرك المجــال للانفعــالات بــأن تهــدأ وتــستقر (James, 1995).

وفي دراسة لـــ ناس وآخرون Nas, et al. (2005)، أظهرت أن الأحداث الجــانحين يظهرون مشاكل سلوكية خارجية وعدوانية أكثر، وقدرتهم على الاستجابة العدوانية أكثــر مــن الأحداث غير الجانحين.

ويشير دولارد وآخرون Dollard, et al. (1993)، أن السلوكيات العدوانية مظهر من مظاهر التعبير عن الغضب، الناتج عن الأحباط الذي يعاني منه الفرد، فالإحباط يــؤدي إلــى الغضب، والغضب يؤدي إلى السلوكيات العدوانية.

كما أن هناك دور للجنس في التعبير عن الغضب، حيث أن الذكور أكثر تعبيــراً عــن غضبهم من الإناث، اللواتي يملن إلى كبت غضبهن، وعدم التعبير عنه جسدياً وانما لفظياً، حيث أن الفتيات، أكثر قدرة على التعبير عن انفعالاتهن بالكلام (Kathiann, 2001).

وقد أشارت الفرخ (١٩٩٩)، إلى أن التعبير عن الغضب في مرحلة المراهقة، يكون من خلال الخروج من المنزل، والبحث عن المتاعب، والعبوس والغيظ والنكوص إلى الــسلوكيات الطفولية، والاستجابة بحركات عصبية، والتهديد والوعيد والبكاء عند عدم تفريغ الشحنة.

وفي دراسة لتيلر Tellier (1998) ، حول الغضب والاكتئــاب فيمــا بــين الاحــداث الجانحين، أظهر القياس القبلي وجود مستويات منخفضة من الاكتئاب، ومستويات مرتفعة مــن الغضب لدى الأحداث الجانحين، وذلك يشير إلى أن السلوكيات الجانحة هي أسلوب للتعبير عن الغضب.

ويرى فشباخ وآخرون Fishbach, et al. (1984)، أن الذكور أكثـر مـيلاً لتـدمير الأشياء وإساءة استخدامها، للتعبير عن الغضب. ويشير يونج مان Youngman (2002)، إلى أن الفرد قد يلجأ إلى طرق أخرى للتعبير عن غضبه ومنها:

١. وضع الغضب جانباً وإنكاره وكظمه، حتى يظهر الفرد بمظهر مقبول عند الآخرين.

٢. تحويل الغضب باتجاه الأفراد غير المسببين للغضب، وصب جام غضبه عليهم.

٣. عزل الاحساس بالغضب، عند الذين يخافون التعبير عنه، خوفاً من تعرضهم لـلأذى فـي حال عبروا عن غضبهم.

٤. ضبط الذات، حيث يعتقد البعض، أن عدم ضبط الذات يعد ضعفاً، وعلية فإن التعبير عـن الغضب يعتبر عدم ضبط للذات، وبالتالي يعد ضعفاً، لذلك على الفرد أن يضبط ذاتة فـي كل المواقف، وكل الظروف، حتى لا يبدو ضعيفاً. هذا ويرى وليـامز (Williams)، أن محاولة كبت الغضب أقل خطورة من التعبير عنه (عدس ١٩٩٧)،

وقد وجد كارول وبيتر (Carol & Peter)، في دراسة لهما، ان المجالات التي يمكن أن يظهر فيها الغضب هي: (Kleink, 1990)

الأسرة: اذا كانت التنشئة الأسرية، قائمة على تعليم الطفل الطاعة والاستجابة لما يطلب منـه، فإن غضب الطفل بسبب ما يطلب منه يعتبر مشكلته. أما فـي أنمـاط التربيـة الأسـرية الحديثة، فإنه يتم العمل على بناء شخصية الطفل، وتشجيعه على التعبير عـن الغـضب، بطرق مناسبة تساعده على ضبط الذات، مثل الرياضة والفن.

العمل: لم يعد التعبير عن الغضب في مكان العمل مقبولا"، حيث أن عملية اختيـار الموظـف للعمل، باتت تتضمن قياس أبعاد نفسية، بالإضافة لإستخدام المؤسسات مرشدين نفـسيين، لمساعدة الموظفين على التكيف مع مسببات الغضب، والتعبير عنه بشكل مناسب.

الزواج: فيما مضى كان التعبير عن الغضب بين الزوجين غير مرغوب، لأنه يعتبـر انتقـاداً للشريك، ولكن حالياً يتم نصح الإزواج بالتعبير عن غضبهم بطرق مناسبة، تتضمن احترام إنسانية الشريك، لأن ذلك يساعد في نجاح الزواج واستمراره.

علاج الغضب

لقد تنوعت أساليب التعامل مع الغضب، بتنوع النظريات والاتجاهات التي بحثته، وحاولت تعليم الفرد كيفية التعامل مع المواقف المسببة له والتكيف معها. ومن هذه الاتجاهات ما ذهب إليه أليس (Ellis) للتعامل مع الغضب، من خلال أسلوب العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، على شكل جلسات إرشادية تهدف لمعالجة الأفكار اللاعقلانية عند الفرد، ومن ثم تعليمه أساليب التفكير المنطقي، للتعامل مع الأفكار اللاعقلانية المرتبطة تحديداً بالغضب (Corey, 2001).

في حين حاول بيك(Beck(1976 ، من خلال العلاج المعرفي، تعليم الافراد السيطرة على الغضب وضبطه، من خلال تعليمهم أن الأحداث ليست هي سبب الغضب، وأنما الأفكار التلقائية المرافقة لتلك الأحداث، والتشويهات المعرفيه التي يقوم بها الافراد، هي السبب الحقيقي للغضب، لذلك لا بد من تغيير تلك الأفكار التلقائية السلبية، واستبدالها بأخرى أكثر إيجابية، من خلال اعادة البناء المعرفي، وتعليم الفرد النظر إلى الأحداث من زاوية أخرى أكثر إيجابية.

في حين اقترح بروير وبراون (Brewer & Brown, (1997، عدداً من الخطوات للتعامل مع الغضب بشكل سليم وهي: الاعتراف بالغضب وإدراك أسبابه، وتحدي المعتقدات اللاعقلانية وعدم الانزعاج من كل شيء، وأخذ أهداف العلاقات الإنسانية بعين الاعتبار، وتطوير عقل منفتح يسوده السلام.

كما حاول العديد من الباحثين وضع برامج إرشاد جمعي لتدريب المشاركين فيها على ضبط الغضب، والسيطرة عليه، وقد تنوعت الفنيات والآليات لتي استندت عليها هذه البرامج، فمنها ما اعتمد على تدريب المشاركين على مهارات الضبط الذاتي لخفض الغضب، مثل دراسة أبو غوش (١٩٩٦)، والعرفج (٢٠٠٠)، ودراسة أبو هاشم (٢٠٠٧).

كما قام الهاشمي (٢٠٠٧)، بوضع برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الفكر الاسلامي لتدريب المشاركين على ضبط الغضب. وكان هناك العديد من الدراسات التي اعتمدت على الإرشاد الجمعي السلوكي المعرفي لخفض الغضب، مثل دراسة سيدلم وأونات Siddlem & (Awenat (2000، ودراسة أتشيدت(Etscheidt (1991 . ودراسة عامر (٢٠٠٥)، الذي وضع برنامج إرشاد، جمعي استند الى الاتجاه العقلي الانفعالي السلوكي، لخفض الغضب لدى المشاركين فيه.

بالإضافة لما سبق، هناك العديد من الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لضبط الغضب، والتخفيف من حدته، مثل الاسترخاء وأسلوب حل المشاكل، والفكاهه وإعادة البناء المعرفي، والتحصين ضد الضغوط وغيرها من الفنيات.

الاهتمام الاجتماعي

من البديهي أن يزداد تكيف الفرد مع البيئة المحيطة كلما تقدم به العمر ، وما الميول الاجتماعية لبناء علاقات مع الآخرين، إلا تعبير عن مستوى الاهتمام الاجتماعي لدى الفرد . ويعتبر التفاعل الاجتماعي الجيد، أحد العوامل الأساسية في نمو وتطور الاهتمام الاجتماعي . كما يؤدي ضعف وسوء التفاعل الاجتماعي، إلى سوء فهم الأفراد لبعضهم البعض، والخوف والحذر من الشخص الآخر، والشك فيه ، والرغبة في إبعاده والابتعاد عنه، وشيوع العدوانية والغضب، وضعف الرقابة الذاتية، في محاولة للتحرر من القيود والضوابط الاجتماعية، وهذا كله يؤدي إلى قصور في الاهتمام الاجتماعي .

يعتبر الاهتمام الاجتماعي من أهم المفاهيم التي تحدث عنها ادلر، والذي أكد من خلاله، على أهمية إدراك الفرد لفرديته ، وأنه جزء لا يتجزأ من المجتمع الذي يعيش فيه، ويتضمن الاهتمام الاجتماعي، البحث المستمر عن مستقبل أفضل للفرد ضمن الجماعة ، فعملية التعلم الاجتماعي تبدأ منذ الطفولة، وتتضمن البحث المستمر عن مكان مناسب للفرد في الجماعة، يستطيع من خلاله المساهمة في البناء الاجتماعي، والشعور بقيمته وأهميته. فالاهتمام الاجتماعي هو مجموعة أفكار، وعملية تعلم مستمرة، واستخدام لما تعلمه الفرد، في التفاعل الإيجابي مع الآخرين. ويرى ادلر أن الاهتمام الاجتماعي، هو اهتمام بالهوية الذاتية، والتعاطف مع الآخرين والشعور معهم(Adler, 1982).

ان الاهتمام الاجتماعي عبارة عن حاجة فطرية لدى الفرد، يبحث من خلالها عن العيش بانسجام وسلام مع الآخرين . ومن هنا بدأت فكرة البحث عن تحقيق المجتمع الكامل، تأخذ مكانها بدلا من فكرة البحث عن كمال الفرد . ويرتبط الاهتمام الاجتماعي بمعظم جوانب حياة الفرد، التي يسعى من خلالها للوصول إلى الشعور بالرضا والارتياح ، وأن يشعر أن هناك قيمة لوجوده، من خلال شعوره بأنه مفيد للآخرين، وبذلك فإن الفرد يتغلب على مشاعر النقص الفردية، من خلال الوصول إلى مرحلة الرضا العام (Corey, 2001).

ويقول ادلر " تخيل لو أن الإنسان عاش بمفرده، دون وسائل ثقافية، منعزلا في غابة بدائية ، فإننا سوف نجده غير متوافق بالقياس مع أي كائن بشري آخر " . إذا" المجتمع هو

السبيل الوحيد لبقاء الجنس البشري ، والاهتمام الاجتماعي حقيقة يتحتم وجودها، حتى يستطيع الفرد التغلب على جوانب الضعف الطبيعي لديه (عبدالرحمن، ١٩٩٨).

وقد بين ادلر (Adler)، أن السعادة والنجاح يرتبطان بدرجة كبيرة بالتواصل الاجتماعي ، ولأن الفرد جزء من المجتمع، فلا يمكن فهمه خارج السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه ، فهو دائم البحث من خلال السياق الاجتماعي، عن مكان له في الأسرة والمجتمع، لإشباع حاجاته الأساسية للأمن والقبول والشعور بالقيمة الذاتية، فكثير من المشاكل التي يختبرها الفرد تكون ناتجة عن الشعور بعدم القبول، وفقدان الأمن والانتماء،عندها تكون المحصلة الشعور بالقلق والتوتر . في حين أن الاهتمام الاجتماعي، بما يحويه من أمن وانتماء وشعور بالقيمة الذاتية، يساعده على مواجهة مشاكله والتعامل معها(Corey, 2001).

وقد أشار موساك (Mosak)، إلى أن الفرد يجب أن يتعامل مع خمس مهام حياتية، تساعده في تنمية الاهتمام الاجتماعي وهي : (Corey, 2001).

١. الصداقة وبناء العلاقات مع الآخرين .

٢. العمل والمساهمة في الإنجاز .

٣. علاقات الحب والزواج .

٤. الشعور بالقبول الذاتي .

٥. تطوّر ونمو الأبعاد الروحية لديه .

ويرى ادلر (Adler)، من خلال نظريته، علم النفس الفردي، أن المجرم والجانح شخص جبان يعاني من عقدة النقص، يختبئ خلف سلاحه وجرائمه. ويرى أنه لا يوجد مجرم بالفطرة، وأن الجانحين عبارة عن أشخاص عاديين، نمت لديهم عقدة التعالي بشكل كبير، مما أدى إلى فقدانهم للاهتمام الاجتماعي، الذي يوجه سلوكياتهم باتجاهات سوية . فالمجرم يسعى من خلال الجريمة إلى الهروب من مشاكل الحياة، والمحيط الاجتماعي بأسهل الطرق، التي يمكن أن يحصل من خلالها على الاهتمام، ولفت الانتباه (عبد الرحمن، ١٩٩٨).

ويؤكد أدلر (Adler)، على أن حياة الفرد، وخبراته الذاتية، وتوجهاته نحو تحقيق أهدافه، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية، هي أساليب لفهم الفرد، وهي تشكل في مجملها الواقع الذي يعيش فيه، ويعمل الفرد من خلالها، على الوصول إلى مرحلة الفهم الذاتي لأهدافه، التي يسعى لتحقيقها، وقد أطلق أدلر على هذه العملية اسم الكفاح "Striving" والتي تشتمل في

مجملها على خبرات الماضي، والظروف الحاضره، وتوقع المستقبل، ومن خلال عملية الكفاح، يتحرك الفرد قدماً في حياته، ليزيد من وعيه خلال عملية مستمرة من النمو والتطوّر (Knill, 2006).

وأضاف نيل (2006) Knill، أن الفرد يسعى من خلال عملية الكفاح، للتخلص من بعض السلوكيات التي لا تساعده على التفاعل الإيجابي مع المجتمع، ومنها التجنب والحرج، ومقاومة التغيير، و العلاقات التي تعزز عزلته. وتتحدد درجة الكفاح الطبيعية والمفيدة، بدرجة الاهتمام الاجتماعي التي يستخدمها الفرد، في حل المشاكل التي تواجهه أثناء السعي لتحقيق أهدافه.

ويرى كراندال (1981) Crandall، أن سعي الفرد وكفاحه للتغلب على نقاط ضعفه، هو مظهر من مظاهر التعبير عن الاهتمام الاجتماعي، يتم من خلاله تقييم توجهات الفرد نحو الانخراط في المجتمع الذي يعيش فيه.

ويؤكد أدلر (Adler)، أن الفرد يكافح من أجل الأشياء التي لها قيمة عنده، وما هذا الكفاح إلا آليات تكيف، للتعامل مع مشاعر النقص التي يعاني منها، وعندما تتضخم عقده النقص، فإن هذه الآليات تصبح غير تكيفية، عندها يفقد الفرد اهتمامه الاجتماعي، ويوجه كفاحه نحو البحث عن التفوق الفردي، بدلا من التكامل في علاقته مع الآخرين، في محاولة منه لخفض التهديد ومشاعر النقص التي يعاني منها (Tandy, 2007).

كما يرى تاندى (2007) Tandy، أن الفرد الذي يتمتع بالاهتمام الاجتماعي، يرى ويفهم التفوق بطريقة أخرى، ينخرط من خلالها في النشاطات الاجتماعية، ويشارك الآخرين في نشاطاتهم التي لها قيمة عنده وعندهم، وهذا يؤدي إلى شعوره بمشاعر اجتماعية مشتركة، وإنخفاض مستوى التهديد لديه، ويحسن شعوره بالدعم الاجتماعي، وهذا يصل به إلى كفاح صحي، من أجل التفوق ضمن المجتمع الذي يعيش فيه.

أن للأهتمام الاجتماعي مستويين يمكن تفسيره من خلالهما، المستوى الفردي، والمستوى المجتمعي، فعلى المستوى الفردي، يمكن تفسير الاهتمام الاجتماعي، بأن يرى الفرد من خلال عيون الآخرين، وأن يسمع بآذانهم، وأن يشعر من خلال أحاسيسهم. فالأهتمام الاجتماعي على هذا المستوى، أضاف للطبيعة البشرية الشيء الكثير، فالفرد يأتي إلى هذه الحياة، لا يعرف شيء، ويصبح مفيداً ومنتجاً، من خلال القوى الإبداعية الخلاقة التي يكتسبها، خلال مراحل حياته المختلفة. ومع استمرار نمو وتطور الاهتمام الاجتماعي عبر الحياة، فإنه

يتغير ويتشكل بأشكال متعددة، ويتحدد ويضيق في بعض الحالات، ويتضخم ويتوسع في حالات أخرى، حيث يكون تفاعل الفرد ليس فقط مع المقربين منه، ولكل مع عشيرته، وأمته، والبشرية جمعاء، عندها يصل الفرد إلى المستوى الثاني من الاهتمام الاجتماعي، وهو الاهتمام الاجتماعي المجتمعي، والذي يعني الشعور مع كل المجتمع (Knill, 2006).

ويؤكد تاندى (2007) Tandy، على أن الاهتمام الاجتماعي، يتوسط ضغوط الحياة المختلفة، وهو يساعد على النمو الصحي لنظام القيم والمعتقدات، ويعزز آليات التكيف، ويحد من مشاعر النقص والدونية وعدم الأمان، ويؤكد على أهمية وقدرة الفرد على تحمل المسؤولية، وأن يكون مفيداً للمجتمع، وأن يتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة. من هنا فإن الاهتمام الاجتماعي يعمل على تحسين الانفعالات الاجتماعية المختلفة، والتحصيل الأكاديمي، والتكيف المجتمعي.

يبقى الفرد يكافح طوال حياته للسيطرة على البيئة المحيطة، وعندما ينجح فقد يختار توظيف ذلك، من خلال اختيار أسلوب حياة يتضمن الاهتمام الاجتماعي، والذي يمكن أن يظهر بعدة طرق، منها مساعدة الآخرين، والتطوع في الأعمال التي تقدم فائدة للمجتمع. إن هذا الاهتمام الاجتماعي يمكن أن يصبح عاده مستقرة عند الفرد، يواجه من خلالها تحديات الحياة المختلفة، وتشكل له عنصر حماية ضد الاضطرابات الانفعالية (Hettman & Jenkings, 1990).

إن تدني الاهتمام الاجتماعي، يؤدي إلى مزيد من المواقف الدفاعية، والتخندق حول الذات، وإلى اساليب متطرفة في الاستجابة للمشاكل اليومية، والتوقعات المستقبلية السلبية. فمثلاً المجرم الذي يعاني من انخفاض في الاهتمام الاجتماعي، يكافح من أجل الوصول إلى التفوق، شأنه شأن باقي أفراد المجتمع، إلا أنه يلجأ إلى الإستخدام المفرط للقوة لحل مشاكله ، للتغلب على ضغوط الحياة، والسيطرة على الآخرين، في حين أن الاهتمام الاجتماعي الصحي، يمثل التعاون بين الفرد والآخرين، لما فيه خير المجتمع. والاهتمام الاجتماعي المرتفع، يشير إلى التعامل بإيجابية مع الآخرين، ويؤدي إلى حل المشاكل، والتغلب عليها، وزيادة ثقة الفرد بنفسه، وبمجتمعه وبالمستقبل (Tandy, 2007).

ويؤكد ديسالجن (1991) Dessalegn، أن تأثير الاهتمام الاجتماعي على الاكتئاب، أكبر من تأثير حل المشاكل الاجتماعية، ويرى أنه كلما نقص الاهتمام الاجتماعي عند الفرد، زاد احتمال إصابته بالاكتئاب. وأن الأناث يظهرن اهتماماً اجتماعياً أكبر من الذكور، وأن

الاهتمام الاجتماعي يمكن أن يظهر، من خلال الرغبة في التعاون مع الآخرين في المجتمع، في أربعة مجالات هي الصداقة والحب والعمل والحفاظ على الأهمية الذاتية.

وأشار صالح (٢٠٠٧)، إلى أن لكل شخص طريقتة في التعبير عن نفسه، عن حاجاته، واهتمامه الاجتماعي، ومن طرق التعبير الشائعة نظرات العيون، التي تعتبر من العناصر الأساسية في التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتحسس مشاعرهم، والاصغاء والوعي بالمشاعر المتضمنة، ووضعية الجسم وتعبيرات الوجه، التي من خلالها يمكن إرسال رسائل سلبية أو إيجابية أثناء التفاعل مع الآخرين.

أما كيف ينشئ الاهتمام الاجتماعي ويتطور، فيذكر صالح (٢٠٠٧)، أن هناك من يرى أن الاهتمام الاجتماعي غريزة فطرية، وأن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، إلا أن هذه الغريزة الفطرية، تحتاج إلى توجيه، وتدريب وشحذ داخل السياق الاجتماعي للفرد. وهناك رأي أخر يقول، بأن الاهتمام الاجتماعي مكتسب، من التفاعل بين الفرد والبيئية المحيطة، فالفرد يكتسب الاهتمام الاجتماعي، من خلال التقليد والمحاكاة لأفراد الأسرة، ثم يعمم ذلك. والاهتمام الاجتماعي يعتمد على المواقف التي يتعرض لها الفرد، خلال تفاعله مع الآخرين، وعلى المناخ النفسي العام، الذي يتواجد فيه. كما يمكن أن ينجم عن الحب أو الرغبة في الحصول على منفعة معينة.

ويرى العديد من الباحثين، أن جنوح الأحداث ناتج عن نقص في المهارات الاجتماعية، التي يحتاجها الحدث الجانح لحل مشاكله الشخصية. وقد وجد قافني ومكفول Gaffney & Mcfall (1981)، أن الفتيات الجانحات أقل قدرة على حل مشاكلهن الاجتماعية، من الفتيات غير الجانحات، ومثل هكذا نتائج تجعل من الضروري تضمين برامج تأهيل الجانحين، التدريب على المهارات الاجتماعية المختلفة، التي هي جوهر الاهتمام الاجتماعي. وهذا ما توصل إليه لاك وزملاؤه في دراستهم، حيث وجدوا أن هناك علاقة إيجابية، بين السلوكيات الجانحة، ونقص مهارات الكفاءة الاجتماعية المختلفة، مثل القدرة على التعبير والتأثير، والتعامل مع الآخرين، ومعرفة الحدود والقدرات (Laak, et al., 2003).

في حين أشار أيزيك (Eysenck (1976، إلى أن الجانحين يتمتعون بكفاءة اجتماعية أكبر من العاديين، ويرى أن النجاح في اتمام الفعل الجانح، يحتاج إلى تنظيم اجتماعي، وتخطيط، والقدرة على التقييم لتقدير حجم الخطورة، والقدرة على الموازنة بين الربح والخسارة، وهذا يتفق مع نظرية الاختيار المنطقي، والتي تؤكد على أن المجرم منطقي التفكير،

قادر على وضع الخطط اللازمة لتفادي العقاب، والحصول على الفوائد المتوقعة من انجاز الجرم. وأشار أيضاً إلى أن الاختيار المنطقي يرتبط مع اختيار المجرم لخطوات انجاز الجريمة، في حين أن القدرة على تنفيذ هذه الخطوات، وسهولة القيام بها تتأثر بقدرات الضبط الذاتي لدى المجرم.

وأكد زيمان (1982) Zieman، على أهمية الاهتمام الاجتماعي، وتقدير الذات، ودورهما في الحد من السلوكيات الجانحة. وهذا ما ذهب إليه سويتزر (2005) Sweitzer، حول أهمية الاهتمام الاجتماعي وتقدير الذات، وأثرهما على الاضطرابات السلوكية لدى الأحداث. وأشار الدريج (1989) Eldridge، إلى إمكانية تطوير الاهتمام الاجتماعي لدى الاحداث الجانحين، من خلال برامج إرشادية مبنية على مفهوم الاهتمام الاجتماعي لدى أدلر. في حين أكد جوهانسون وآخرون (Johnson, et al. (2003، على أهمية الأبعاد الأسرية، من صراعات، وتماسك، وأساليب التعبير، في نمو وتطوّر الاهتمام الاجتماعي.

الاكتئاب

الاكتئاب أو الانقباض معروف منذ فترة طويلة، فهو قديم قدم الإنسان، ومظهر من مظاهر الحياة الإنسانية التي يتفرد بها عن باقي المخلوقات، وبسبب قدم هذا الاضطراب، فإنه يوصف بأنه الأكثر شيوعا بين الاضطرابات النفسية، والأكثر تأثيرا على النفس البشرية، حيث أنه يمكن أن يكون مدمرا لها، ناخرا في جذورها، حتى يصل بالفرد إلى فقدان الانتماء إلى الحياة، والإقدام على الجنوح، أو الانتحار، في محاولة منه للتخلص من كل ما يعتريه، بسبب هذا الاضطراب.

ويعرف بيك (1976) Beck، ألاكتئاب على أنه اضطراب انفعالي، يتميز بتدني مزاج الفرد، وظهور تغيرات نفسية وجسديه تؤثر في الأداء. ويرى أمري (1988) Emery، بإن الاكتئاب عبارة عن خبرة وجدانية ذاتية، أعراضها تتراوح بين التردد وعدم البت في الأمور، إلى إيذاء الذات. في حين يرى عبد الخالق (١٩٩٩)، إن الاكتئاب هو حالة انفعالية عابرة، أو مستقرة، تتصف بمشاعر الانقباض، التي تتراوح بين الهم والغم والأفكار الانتحارية.

ويعّرف ستور (Store)، الاكتئاب، بأنه حالة انفعالية يعاني فيها الفرد من الحزن أو الغم، وتأخر الاستجابة، والميول التشاؤميه، التي يمكن أن تصل بالفرد إلى حد الانتحار

(محمد، ٢٠٠٠). ويرى يعقوب (١٩٨٤)، بأن الاكتئاب رد فعل ذاتي داخلي، ناتج عن حادث مفاجئ، وخسارة غير متوقعة تؤدي إلى خيبة الأمل والخوف وعدم الأمان.

وقد أشار ريتاكالليو وآخرون Ritakallio, et al. (2006)، إلى أن السلوكيات الجانحة عند الأحداث الجانحين المكتئبين متقلبة، ومتعددة الجوانب أكثر منها عند الأحداث الجانحين غير المكتئبين.

كما أشار اكسي وآخرون Akse, et al. (2007)، في دراسة لهم حول الجنوح، وبعض أشكال الأذى والإساءة، وامكانية ظهور الاكتئاب والجنوح معا" عند الاحداث الجانحين، الى أن درجة استقرار الاكتئاب والجنوح عندهم، مرتفعة ودالة احصائيا.

ويرى مورس Morris (1988)، أن فترة الطفولة والمراهقة يمكن أن تكون غير سعيدة، ومليئة بالأحداث الرئيسية والثانوية، التي يمكن أن تكون سبباً في الاكتئاب المقنع، والذي يظهر من خلال ظهور مشاكل في النوم والأكل، والتعبير عن المشاعر، وصعوبات في التعلم، كما يمكن أن يتم التعبير عن الاكتئاب المقنع، من خلال السلوكيات الجانحة التي يلجأ لها الأطفال والمراهقين.

كذلك يرى هاورد Howard (1992)، أن الاكتئاب المقنع هو أحد الطرق التي يلجأ لها الأطفال والمراهقين للتعبير عن أنفسهم، من خلال السلوكيات الجانحة، ووجد أن هناك علاقة بين الاكتئاب المقنع، والسلوك الجانح عند الأطفال والمراهقين، يظهر من خلال السلوكيات الخطرة، واساءة استخدام الكحول والمخدرات.

فسرت النظريات النفسية الاكتئاب كل حسب وجهة النظر التي تبنتها

فقد فسر فرويد (Freud)، الاكتئاب بأنه ناتج عن الكبت الذي يتعرض لـه " ألهـو " جراء الحرمان والألم، الناتج عن عدم إشباع حاجاته، ورغباته، أو التعبير عنها، مما يؤدي إلى توجيه الغضب إلى الداخل، فيؤدي إلى الاكتئاب (Kendall & Hammen, 1998).

أما نظرية العجز المتعلم لسيلجمان، فتعزو الاكتئاب إلى أسباب داخلية، وإلى شعور الفرد بعجزه، وأنه مهما حاول وكرر فلن ينجح في تحقيق ما يريد، وهذا يؤدي إلى شعوره بعدم القدرة على الانجاز، وسلبيته، وبالتالي شعوره بالاكتئاب (Seligman, 1975).

أما أليس (Ellis)، في نظريته العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، فيرى أن الاكتئاب ناتج عن التفكير غير العقلاني، الذي يتبناه الفرد، وغير ناتج عن الظروف والأحداث التي يختبرها(Corey, 2001).

في حين يرى بيك (Beck (1976، أن الاكتئاب هو اضطراب في التفكير، وتشويه في الادراك، وأن الفرد يشوه المعلومات، ويدرك الأشياء بطريقة خاطئة، تؤدي به إلى النظر بسلبية، إلى نفسه وللعالم والمستقبل، مما يؤدي إلى الاضطراب .

ويعتقد باندورا (Bandura (1973، أن الاكتئاب هو خلل في إدراك الفرد لقدراته الذاتيه، وتدني كفايته الذاتية المدركة في مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها ، مما يؤدي إلى سلوكيات وانفعالات غير تكيفيه تؤدي إلى الاكتئاب .

أما روجرز (Rogers)، فيرى أن الاضطرابات التي يعاني منها الأفراد ومنها الاكتئاب ، ناتجة عن الفجوة بين ذات الفرد وخبراته، وكذلك عدم تحقيق الفرد لشروط الأهمية التي يسعى من خلال تحقيقها، إلى الوصول إلى الاعتبار الإيجابي، فكلما اخفق الفرد في تحقيق شروط الأهمية، زاد الاضطراب، وكلما زادت الفجوة بين الذات والخبرات زاد الاضطراب (Corey, 2001).

في حين يرى إدلر (Adler)، أن الشخص المكتئب يعاني من نقص في الاهتمام الاجتماعي ، وما الاكتئاب إلا محاولة للسيطرة على الآخرين، للحصول على اهتمامهم، من خلال إظهار النقص الذي يعاني منه، والشكوى المستمرة من صعوبات الحياة، والمواقف المختلفة التي يتفاعل معها الفرد(عبد الرحمن ، ١٩٩٨).

أعراض الاكتئاب

يعاني الكثير من المكتئبين بشكل عام، من الآثار السلبية الناتجة عن هذه الحالة الانفعالية ، فتبدوا عليهم أعراض اكتئابية، مثل التعاسة والضيق، وفقدان الأمل وتدني مفهوم الذات ، والقلق والتوتر والحزن، و مشاعر كراهية الذات والشعور بعدم الكفاءه ، وغيرها من الأعراض السلبية التي تؤدي إلى الانحدار، والشعور بالفراغ الداخلي وعدم الأهمية (هارون ، ١٩٩٢).

ويمكن تصنف اعراض الاكتئاب من وجهة نظربيك(Beck, 1980)الى الفئات التالية :

أولا: الأعراض المزاجية : يتميز مزاج المكتئب، بالحزن والتشاؤم وعدم الاستمتاع، سرعة الاستثارة وحدة الطباع.

ثانيا: الأعراض ذات العلاقة بالبنى المعرفية : انخفاض تقدير الـذات والـشعوربعدم القيمـة والجدوى ، انتقاد ولوم الذات والشعور بالذنب، ضعف التركيز وصعوبة اتخاذ القـرارات، الشعور باليأس والافكار الانتحارية.

ثالثا: الأعراض السلوكية والجسمية : الانسحاب الاجتماعي وتجنب الآخرين، الشعور بـنقص الطاقة وفقدان القوة والتعب والإرهاق وصعوبة القيام بالاعمال، فقـدان الـشهية ونقـص الوزن، الارق وعدم انتظام النوم، وضعف الرغبة الجنسية.

أسباب الاكتئاب

لقد أجريت العديد من الدراسات حول موضوع الاكتئاب، وأشكاله وأعراضه وأسبابه ، وقد أجمعت هذه الدراسات على أن أسباب الاكتئاب متنوعة، منها الأسباب الثقافية والاجتماعية والبيولوجية والإفرازات الهرمونية والسمات الشخصية، وغيرها من العوامل التـي يمكـن أن تكون سببا في حدوث الاكتئاب .

العوامل الثقافية: تساهم في حدوث الاكتئاب، وفي اختلاف نسبته من بلد إلـى بلـد، فـبعض البلدان تتقبل الاضطرابات النفسية، وتتعامل معهـا وقائيـا وعلاجيـا دون حـرج، وبعضها يعتبرها وصمة عار، لا يعترف بظهورهـا. كمـا أن الـروابط الأسـرية والعادات والتقاليد والدين، يمكن أن تكون عوامل مؤثرة من حيث حدوث الاكتئاب أو زيادة نسبته (سرحان وآخرون، ٢٠٠١) .

العوامل الاجتماعية: متعددة، وتؤثر بشكل مباشر في ظهور الاكتئاب أو عدم ظهوره ، مثـل توفر الدعم الاجتماعي أو عدم توفره، فقد وجد ميدوز (Medows (2007، فـي دراسته أن عدم وجود دعم اجتماعي كافي من الوالدين، يمكن أن يكون سـببا فـي الاكتئاب . وكذلك باقي العوامل الاجتماعيـة مثـل القبـول الاجتمـاعي، والـتعلم الاجتماعي، والحكم الأخلاقي الاجتماعي وغيرها من العوامل الاجتماعية .

العوامل البيولوجية: وجدت الدراسات أن(٤٠% – ٥٠%)، من أطفال الأمهـات اللـواتي يعانين من الاكتئاب، هم أيضا مكتئبون. كذلك هو حال التوائم المتطابقة (سـرحان وآخرون، ٢٠٠١).

الإفرازات الهرمونية: قد تعاني النساء من بعض حالات الاكتئاب، الذي أرجعه الباحثون إلى إفرازات هرمونية، مثل اكتئاب ما بعد الولادة، واكتئاب الطمث، واكتئاب سن اليأس المرتبط بتقدم العمر (Kendall & Hammen, 1998) .

الضغوط والأزمات البيئية: وهي العوامل التي تؤثر في البيئة الاجتماعية، والتي تؤدي إلى الإحساس بعدم السعادة والمعاناة، كالأمراض والأوبئة، والكوارث والطلاق والهجر والموت(الشريف، ٢٠٠٦).

السمات الشخصية: يشير آكسي وآخرون (Akse, et al.(2007، ولاك وآخرون Laak, et al.(2003) ، إلى أن بعض أنماط الشخصية، أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من غيرها.

علاج الاكتئاب

لقد تنوعت طرق وأساليب معالجة الاكتئاب، بتنوع الاتجاهات والنظريات التي قامت بتفسيره، ومن هذه الأساليب، إعادة البناء المعرفي، المبني على العلاج السلوكي المعرفي لبيك (Beck)، والذي يؤكد على أن الأفكار التلقائية، والتشوهات المعرفية، هي التي تسبب الاكتئاب، وليس الحدث بحد ذاته. كذلك العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لـ أليس (Ellis)، والذي يؤكد على أن الأفكار اللاعقلانية هي التي تسبب الاكتئاب وليس الحدث بحد ذاته.

وقد قام العديد من الباحثين، بوضع برامج إرشادية تستند الى العلاج السلوكي المعرفي، لمساعدة المشاركين فيها وتدريبهم على كيفية التعامل مع الأفكار الاكتئابية، والتخلص منها، واستبدالها بأفكار أخرى غير اكتئابية، ومن هذه الدراسات على سبيل الذكر لا الحصر.

هندية (٢٠٠٣)، وضع برنامج ارشادي سلوكي معرفي، لتخفيف حدة الاكتئاب لدى الأطفال. كذلك رينولدس وكاتس (1986) Reynolds & Caats، حيث قاما بإجراء مقارنة بين العلاج السلوكي المعرفي، والتدريب على الاسترخاء لعلاج المراهقين من الاكتئاب.

كما قام ماركوت وبارون (1993) Marcotte & Baron، بدراسة العلاج السلوكي المعرفي، من خلال برنامج إرشادي مبني على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لعلاج الطلاب من الاكتئاب. واستخدم ريد (1994) Reed، العلاج السلوكي المعرفي، من خلال التدريب على المهارات الاجتماعية، لتخفيف حدة الاكتئاب لدى المراهقين. وقام لنسوهم وآخرون Lewinsohn, et al. (1990)، بوضع برنامج للعلاج السلوكي المعرفي، لتخفيف

حدة الاكتئاب لدى المراهقين. وقام وود (1996) Wood، بإجراء دراسة، حول مدى فعالية برنامج للعلاج السلوكي المعرفي للمراهقين المكتئبين.

الاستنتاج

من خلال التمعن في الادب النظري السابق، نستنتج ان الوضع الاسري، وعدم القدرة على ضبط الغضب، ونقص مهارات الاهتمام الاجتماعي، والاكتئاب، يمكن ان تكون مجتمعةً، اوإحداها منفردةً، سبباً في جنوح الاحداث نحو سلوكيات غير سوية.

كما بين الادب السابق، ان هناك طرقاً واساليب متعددة لمعالجة جنوح الاحداث، من خلال معالجة اسبابه، بوضع خطوات وبرامج ارشادية للتعامل مع المواقف الباعثة على الغضب، وزيادة قدرة الفرد في السيطرة عليه، من خلال تنمية المهارات الاجتماعية التي تساعد الفرد على الاندماج الايجابي في المجتمع، ومعالجة الاكتئاب من خلال تعليم الافراد النظر الى المواقف والاحداث من زاويةً اخرى اكثر ايجابية، وان الافكار التي يحملونها هي سبب الاكتئاب، وليست المواقف التي يتعرضون لها.

ويمكن القول ان تعلم مهارات الضبط الذاتي، وتنمية مهارات الاهتمام الاجتماعي، وإعادة البناء المعرفي، تساهم في تعلم ضبط الغضب، والسيطرة عليه، ويمكن ان يكون ذلك فعالاً في الحد من جنوح الاحداث مستقبلاً.

الدراسات السابقة

أن ظاهرة جنوح الإحداث، من الظواهر ذات الإبعاد السلبية على المجتمعات، ولذلك فقد تناولها الباحثين بالدراسة من زوايا وإبعاد مختلفة، وكانت الدراسات الأجنبية التي تناولت الإبعاد النفسية لهذه الظاهرة، أكثر من الدراسات العربية. فأبعاد كالغضب والاكتئاب لدى الإحداث الجانحين، لم تأخذ حقها في الدراسة في المجتمعات العربية، كذلك هناك ندرة في الدراسات التي تناولت الاهتمام الاجتماعي عموماً، وعند الإحداث الجانحين خصوصاً. ولاحقاً سيتم عرض بعض الدراسات التي تناولت إبعاداً مشابهه لإبعاد هذه الدراسة.

الدراسات التي تناولت الوضع الاسري

أجرى هين وهون (Hyun & Hun, (2008، دراسة حول أثر العنف الأسري، والأداء الوظيفي الأسري، والتفاعلات الوالدية على جنوح الأحداث الكوريين. وقد بلغ حجم العينة (١٩٤٣) حدثا، منهم (١٢٣٦) حدثا غير جانح، و(٧٠٧) حدثا جانحا. استخدم الباحث التقرير

الذاتي للحصول على المعلومات اللازمة للمقارنة بين الأحداث الجــانحين وغيــر الجــانحين. أشارت النتائج إلى أن آباء الأحداث الجانحين، كانوا يعانوا من خلل وظيفي في الــدور كــأب، وأداء أسري ضعيف، ومستويات مرتفعة من تكرار الجنوح، وهذا كان له أثر كبير في جنــوح الأحداث. في المحصلة وجدت الدراسة، أن الأحداث الكوريين الجانحين، قد عانوا بــشكل دال إحصائياً، من الخلل الوظيفي الأسري، والعنف الأسري، وضعف فــي أداء الأدوار الأســرية، أكثر من الأحداث غير الجانحين.

اجرى باسكال وآخرون Paschal, et al. (2003) ، دراسة حول اثر الرعاية الوالدية، والاختلاط بالاحداث الجانحين، على سلوكيات المراهقين. تكونت العينــة مــن(٢٦٠) حــدثا"، واستخدم الباحث استبيان لجمع المعلومات من امهات المراهقين، والمراهقين انفسهم. اشــارت النتائج الى ان سيطرة الوالدين على سلوكيات ابنائهم، كان سببا" في منع السلوكيات الجانحــة، كما ان هناك علاقة بين الوضع الاجتماعي والاقتصادي السيئ لاســرة الحــدث، والــسلوكيات الجانحة.

وأجرى كولز (Coles (2002، دراسة على العلاقة بين الشخــصية والتعبيــر عــن الغضب، والضبط الأسري، فيما بين الأحداث الذكور الجانحين، بقصد التعرف على الــسمات الشخصية، والانفعالات، وخصائص الأسرة، التي يمكن أن تضع المراهق على حافة الخطــر. تكونت عينة الدراسة من (٩٩) حدثاً جانحا"، بعمر (١٣-١٨) سنة. تم استخدام المقاييس التالية لجمع البيانات ، قائمة مينيسوتا للشخصية ، وقائمة التعبير عن الغضب، ومقياس القلق والتوتر، ومقياس البيئة العائلية . أشارت النتائج إلى أن الاضطرابات النفسية تكون مرتفعة بين الأحداث الجانحين، وان هناك علاقة بين الجنوح والقلق والتوتر، ولكن هذه العلاقة أقل مع وجود الضبط الأسري .

وأجرى صوالحة (١٩٩٣)، دراسة للتعرف على أثر الخلفية الاجتماعيــة والثقافيــة للفرد، على السلوك الجانح. بلغ حجم العينة (٦٠) حدثاً تتراوح أعمــارهم بــين (١٣-١٧) سنة. استخدم الباحث استبانه تحديد الخلفيات الاجتماعية والاقتــصادية والثقافيــة، والمقــابلات الشخصية للأحداث الجانحين. أظهرت النتائج أن (٨٠%) من الأحداث الجانحين، كانت أسرهم من ذوي الدخل المتدني، وأظهرت انخفاض المستوى الاجتماعي والاقتصادي، لدى الأحــداث الجانحين وأسرهم.

وأجرى الرويس (١٩٩١)، دراسة بعنوان أثر التفكك الأسري في عودة الأحداث للجنوح والانحراف. تألفت عينة الدراسة من (٣٩) حدثاً جانحاً سعودياً. استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، والاستبانات والمقابلات لجمع المعلومات اللازمة. أشارت النتائج إلى أن معظم آباء الأبناء الجانحين، يعتبرون نماذج سيئة لأبنائهم، و (٥١,٣%) من الآباء لا يشعرون بالمسؤولية، كما تكثر المشاكل والمشاجرات بين والدي الحدث، ومعظم الأحداث لديهم أحد أفراد الأسرة سبق وأن صدر بحقه حكم قضائي، وهذا يشير إلى البيئة المنحرفة المحيطة بالحدث . وأشارت النتائج إلى ضعف الروابط الأسرية في أسرة الحدث الجانح، كذلك ظهر تفاوت في أسلوب معاملة الآباء لأبنائهم، تراوحت بين القسوة والدلال الزائد، كما تبين أن أكثر من ثلث الأحداث الجانحين لا يعيشون مع والديهم.

وقام العكايلة (١٩٩٠)، بدراسة اضطراب الوسط الأسري، وعلاقته بجنوح الأحداث في الأردن . تم إجراء الدراسة على مرحلتين، الأولى وصفية، والثانية مقارنة، بين الاحداث الجانحين وعددهم (٢٠٠)، والاحداث غير الجانحين وعددهم (٢٠٠). استخدم الباحث الاستبانة، والمقابلة، والسجلات الرسمية، لجمع البيانات حول خصائص أسرة الحدث الجانح، من الناحية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والأخلاقية، أشارت النتائج إلى عزو أسباب الجنوح إلى انخفاض المستوى التعليمي للحدث، وأساليب المعاملة الوالدية، والتربية الخاطئة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين الجنوح وانعدام العاطفة، وفقدان المحبة والاحترام المتبادل، بين أفراد الأسرة.

وقام القسيم (١٩٨٩)، بإجراء دراسة للتعرف على حجم قضايا الأحداث في الأردن، من خلال متغيرات العمر والجنس والسكن، والمهنة والمستوى التعليمي، ودخل الأسرة الشهري . بلغ عدد أفراد العينة (٢٠٨٦) حدثاً جانحاً. استخدم الباحث الاستبانة والمقابلة الشخصية لجمع البيانات. أشارت النتائج إلى وجود زيادة في جنوح الأحداث. كما أشارت النتائج إلى أن غالبية الجانحين هم من الذكور، ويزداد عددهم كلما زاد عمرهم . كما أن هناك علاقة عكسية بين جنوح الأحداث والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، والذي ظهر أثره واضحًا على سلوك الأحداث الجانحين .

وفي دراسة لمعهد توجيه الطفل، في ولاية ميتشغن الأمريكية ، هدفت إلى التعرف على العلاقة، بين الأساليب الوالدية المستخدمة في التعامل مع الأبناء، وبين السمات السلوكية الجانحة عند الأبناء. بلغت عينة الدراسة (٥٠٠) حدث . أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين سلوك

العدوان عند الأبناء، وبين أسلوب التنشئة القائم على الرفض من جانب الوالدين، وإلى وجود علاقة بين السلوك الجانح عند الأبناء، وبين أسلوب التنشئة القائم على الإهمال في التعامل من جانب الوالدين. (حمزة ،١٩٨٩)

كذلك أجرى كل من الظاهر والعنزي (١٩٨٨)، دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأسرة وجنوح الأحداث في الأردن. تألفت عينة الدراسة من (١٥٠) حدثاً جانحا. استخدم الباحث استبانة لجمع البيانات الازمة . أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأسرة لم يكن لها أثر كبير في جنوح الأحداث، وعزى الباحث ذلك إلى أن القيم الاجتماعية لا زالت فعالة ولا زالت تحكم العلاقات داخل الأسرة.

كما قام تولان (Tolan (1988، بدراسة حول الأداء الوظيفي للأسرة، ووضعها المالي، والضغوط الاجتماعية، التي تتعرض لها جراء الانتقال، والمشاكل اليومية وأحداث الحياة، وعلاقة ذلك مع السلوكيات ضد المجتمعية الجانحة عند المراهقين. وذلك في محاولة لتحديد آثار هذه المتغيرات على الأفراد نفسيا واجتماعية. وقد تألفت عينة الدراسة من (٤٨) ذكراً وأنثى من المراهقين. استخدمت المقاييس التالية لجمع البيانات، مقياس المصادر المالية للوالدين (دخل الأسرة)، مقياس التماسك الأسري ، مقياس الضغوط الاجتماعية، والتقرير الذاتي لقياس الجنوح. أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين التفكك الأسري، والمشاكل اليومية، وأحداث الحياة والانتقال (الرحيل)، من جهة وبين السلوكيات الجانحة وضد المجتمعية من جهة أخرى . في حين لم تظهر علاقة دالة إحصائياً، بين الجنس ودخل الأسرة من جهة، والسلوكيات الجانحة وضد المجتمعية من جهة أخرى . وتشير هذه النتائج إلى أن قدرة أفراد الأسرة على دعم بعضهم، وتوظيف هذا الدعم للتكيف مع الرحيل والانتقال والضغوط المختلفة خلال فترة المراهقة ، يرتبط مع مستويات منخفضة، من السلوكيات الجانحة وضد المجتمعية.

وأجرى توق (١٩٨٠)، دراسة استطلاعية للتعرف على حجم مشكلة الجنوح، وخصائص الأحداث الجانحين وأسرهم ومجتمعهم في الأردن. تكونت عينة الدراسة من (١٩٢) ذكراً جانحاً، و (١٦) أنثى جانحة، بعمر(٧-١٨) سنة. استخدم الباحث الاستبانة والتقرير الذاتي لجمع المعلومات الازمة. أشارت النتائج إلى وجود خلل في العلاقات الأسرية الانفعالية، بين الآباء والأبناء، وبين الأزواج والحدث الجانح، حيث يشعر الحدث أنه غير مرغوب به وأنه مرفوض من قبل أفراد أسرته.

الدراسات التي تناولت الغضب

أجرى أبو هاشم (٢٠٠٧)، دراسة هدفت إلى استقصاء فعالية برنامج ارشادي للتدريب على مهارات الضبط الذاتي في خفض سلوك العدوان، لدى عينـــة مـــن الاحـــداث الجـــانحين السعوديين. وتكونت عينة الدراسة من (٤٥) حدثاً جانحاً، تراوحت أعمارهم بـــين (١٢ – ١٨) عاماً. واستخدم الباحث مقياس للسلوك العدواني، واستبانة التعرف على مهارات الضبط الذاتي، لجمع البيانات من المشاركين. اشارت النتائج، إلى فعالية برنامج التدريب على مهارات الضبط الذاتي، في خفض السلوك العدواني لدى الإحداث الجانحين. واستمرارية أثر البرنامج الإرشادي للتدريب على الضبط الذاتي، حتى بعد توقف البرنامج.

وقام الهاشمي (٢٠٠٧)، بدراسة فعالية برنامج تعلمي ارشـــادي، يـــستند إلـــى الفكـــر الإسلامي في خفض سلوك الغضب، لدى طلبة المرحلة الثانوية في الكويت. بلغ مجتمع الدراسة (٤٥٠) طالباً وطالبة، تم اختيار (٧٤) طالباً وطالبة، من الذين حصلوا على أعلـــى الـــدرجات، على مقياس مستوى الغضب المستخدم في الدراسة، وتم تعيـــنهم فـــي مجمـــوعتين تجريبيـــة وضابطة. أشارت النتائج إلى أن البرنامج الارشادي، كان فعالاً في خفض مستوى الغضب لدى المشاركين.

وأجرى عقل (٢٠٠٦)، دراسة هدفت إلى اختبار فعالية التدريب على التعيمات الذاتية في العزو، والفعالية الذاتية، والقلق، لدى الأحداث الجانحين في السعودية. جرى تدريب المشاركين خلاله على التعليمات الذاتية في إدارة الغضب، وحل المشاكل. بلغت عينة الدراسة (٣٨) حـــدثاً جانحاً، تتراوح أعمارهم بين (١٥ – ١٩) عام، تم يعينهم عشوائياً في مجمـــوعتين، تجريبيـــة وضابطة. استخدم الباحث ثلاث أدوات لجمع البيانات، مقياس العزو، ومقياس للفعالية الذاتيـــة، ومقياس القلق كحالة وكسمة. أشارت النتائج المتعلقة بفعالية التدريب على التعليمات الذاتية فـــي العزو إلى، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاحداث الجانحين في المجموعتين التجريبيـــة والضابطة، ولصالح الاحداث الجانحين في المجموعة التجريبية، الذين تدربوا على التعليمـــات الذاتية في إدارة الغضب وحل المشاكل. وأشارت النتائج المتعلقة بفعالية التدريب على التعليمات الذاتية في الفعالية الذاتية إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بـــين الإحـــداث الجـــانحين فـــي المجموعتين التجريبية والضابطة. وأشارت النتائج المتعلقة بفعالية التـــدريب علـــى التعليمـــات الذاتية في القلق كحالة وكسمة، إلى وجود فروق دالة احصائياً بـــين المجمـــوعتين التجريبيـــة

والضابطة، لصالح الأحداث الجانحين في المجموعة التجريبية، الذين تدربوا علـــى التعليمـــات الذاتية في إدارة الغضب وحل المشاكل.

كما أجرى عامر (٢٠٠٥)، دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الغضب والتوتر والأرق، وأثر برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه العقلي الانفعالي السلوكي في خفضها. تكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبة جامعية، حصلن على أعلى الدرجات في المقاييس المستخدمة في الدراسة وهي، مقياس الغضب ومقياس التوتر ومقياس الارق، تـــم توزيـــع العينـــة بالطريقـــة العشوائية إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة، بين الأفكار اللاعقلانية، وكل من الغضب والتوتر والارق. و أشارت إلى وجود فـــروق دالـــة احصائياً بين المجموعتين، التجريبية التي تلقت البرنامج الإرشادي، والضابطة التي لم تتلقى أي تدريب، لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فعالية البرنـــامج الإرشـــادي فـــي ضـــبط الغضب.

كما أجرى لوكاس (2004) Lucas، دراسة هدفت لاختبار العلاقة بين الغضب والاكتئاب والتوجهات نحو الوالد. بلغ حجم العينة (١٨٤) طالب، واستخدم الباحث مقياس التوجهات نحـــو الوالد، ومقياس الغضب، ومقياس الاكتئاب، واستبانة لجمع المعلومات الديموغرافية. وقد حاول الباحث الإجابة على أسئلة الدراسة التالية: ما أثر التوجهات نحو الوالد على الغضب؟ وما أثـــر التوجهات نحو الوالد والغضب على الاكتئاب؟ أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بـــين التوجهات نحو الوالد والغضب والاكتئاب، وكذلك وجود علاقة دالة إحـــصائياً بـــين الغـــضب والاكتئاب. وأظهرت عدم وجود تفاعل بين الغضب والاكتئاب والعرق وغياب الوالـــد، وإلـــى وجود علاقة بين الجنس والاكتئاب، وعدم وجود علاقة بين الجنس والغضب.

وفي دراسة سيدلم وأونيات (Siddlem & Awenat, (2003، لمعرفـــة أثـــر برنـــامج للعلاج السلوكي المعرفي في ضبط الغضب. على عينة تكونت من (١١) مشاركاً، مـــن الـــذين حصلوا على أعلى الدرجات، على مقياس الغضب المستخدم في هذه الدراسة لجمـــع البيانـــات. وبعد تطبيق البرنامج ، أظهرت النتائج انخفاضا دالا أحصائياً في الغضب لدى المشاركين.

وقامت اسكاميلا (2000) Escamilla، بتصميم برنامج ارشادي سلوكي معرفي، مبنـــي على التعليمات الذاتية، واختبرت فعاليتة في إدارة الغضب لدى الاحداث الجانحين. تكونت عينة الدراسة من (٥١) حدثاً جانحاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. واستخدم الباحث مقياس الغضب، ومقياس ضبط الغضب، لجمع البيانات اللازمة من المشاركين. اشارت النتائج

إلى وجود فروق دالة إحصائياً، على مقياس الغضب، ومقياس ضبط الغضب، بين المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج الارشادي، والمجموعة الضابطة التي لم تتلقى اي تدريب، لصالح المجموعة التجريبية.

كما قام تيلر (Tellier (1998، بتطبيق برنامج ارشادي لخفض الغضب والاكتئاب فيما بين الأحداث الجانحين، الموجودين في دور الإصلاح، والاحداث غير الجانحين. بلغت عينة الدراسة (٦٢)حدثاً ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. استخدم الباحث مقياسا للغضب، وقائمة الاكتئاب، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، واستبيان الشعور بالذنب. قام الباحث بإجراء قياس قبلي لكلا المجموعتين، ثم قام بتطبيق برنامج للعلاج السلوكي المعرفي لخفض الغضب والاكتئاب، على المجموعة التجريبية لمدة (١٢) أسبوعاً، ثم إجرى قياس بعدي للمجموعتين. أشارت نتائج القياس القبلي إلى مستويات منخفضة من الاكتئاب، ومستويات مرتفعة من الغضب عند الاحداث الجانحين، مقارنة بغير الجانحين. كما أن الأفكار اللاعقلانية، والشعور بالذنب، كانت مشابه لما هو موجود عند الأحداث غير الجانحين. ولم تكن هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة على القياس البعدي في الغضب والاكتئاب. وعزى الباحث سبب ذلك لصغر حجم العينة المستخدمة.

الدراسات التي تناولت ابعاد الاهتمام الاجتماعي

أجرت أبو رمان (٢٠٠٨)، دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج ارشادي، على الكفاءة الاجتماعية، والكفاءة الذاتية المدركة لدى الاحداث الجانحين في الأردن. بلغ مجتمع الدراسة (٢٠٠) حدثاً جانحاً، تم اختيار (٣٠) حدثاً منهم بطريقة عشوائية، بعمر(١٢– ١٦) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة. تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، ثم إجراء قياس بعدي لكلا المجموعتين. إشارت النتائج إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج الإرشادي، في تحسين الكفاءة الاجتماعية، والكفاءة الذاتية المدركة لدى الأحداث الجانحين، لصالح المجموعة التجريبية.

قامت ليسلي (Leslie (2007، بوضع برنامج إرشادي متعدد الإبعاد للأحداث الجانحين، وكان الهدف منه تقليل معدلات الجنوح، وتحسين نسبة التحاق الأحداث الجانحين بالمدارس، وتحسين الكفاءة الاجتماعية لديهم. وقد بلغ حجم العينة (٨١) حدثاً جانحاً. استخدم الباحث التقرير الذاتي، ومقياس الكفاءة الاجتماعية، لجمع البيانات اللازمة. طبق الباحث هذا البرنامج على عينة الدراسة لمدة (١٢) شهراً، خلال تواجدهم في أحدى دور رعاية الأحداث الجانحين

في أمريكا. أظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تقليل معدلات الجنوح، وتقليل أيام تواجدهم في دور الرعاية، بسبب التحسن في سلوكياتهم، وزيادة نسبة الملتحقين منهم بالمدارس، بالإضافة إلى تحسن ملحوظ في كفاءتهم الاجتماعية.

إن الدعم الاجتماعي من الأبعاد الهامة للاهتمام الاجتماعي، وقد قام ميدوز(2007) Meadows ، بدراسة تاثير الدعم الاجتماعي من الوالدين ، على كل من الجنوح لدى الذكور والاكتئاب لدى الإناث. ضمت عينة الدراسة تسعة عشر ألف طالب وطالبة، من الصف السابع وحتى الصف الثاني عشر في الولايات المتحدة الأمريكية. واستخدم الباحث استبيان مقنن لجمع البيانات. أشارت النتائج إلى أن الدعم الاجتماعي من الوالدين يؤدي إلى مستويات منخفضة من الاكتئاب والجنوح عند الإناث والذكور.

كما أجرى كل من جوهانسون وآخرون (2003) .Johanson, et al ، دراسة حول أثر الأداء الوظيفي الأسري، وترتيب الميلاد، والجنس على نمو وتطور الاهتمام الاجتماعي. تكونت العينة من (٨١٣) ذكرا" وأنثى من مختلف الأعمار. استخدم الباحث التقرير الذاتي لقياس الأداء الوظيفي للأسرة، ومقياس الاهتمام الاجتماعي، واستبيان المعلومات الديموغرافية لجمع البيانات . أظهرت النتائج أن الجنس وبعض أبعاد الأداء الوظيفي للأسرة (كتدني الصراعات، والتماسك، والقدرة على التعبير)، ترتبط إيجابيا مع نمو وتطور الاهتمام الاجتماعي. في حين لم يكن هناك علاقة واضحة، بين ترتيب الميلاد ونمو وتطور الاهتمام الاجتماعي. وهذا يتفق مع ما أشار إليه ادلر، من حيث أهمية الخبرات الأسرية في نمو وتطور الاهتمام الاجتماعي.

وأجرى كشنير (2000) Kushner، دراسة حول فعالية برنامج إرشادي يهدف إلى تحسين المهارات الاجتماعية (مهارات الاتصال، والسيطرة على الغضب، وإدارة الحياة، وصنع القرارات وتعريفهم بنتائج السلوك الجانح). وبلغت عينة الدراسة (٤٠) حدثاً جانحاً، ثم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية، طبق عليها البرنامج الإرشادي، وضابطة لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي. استخدام الباحث مقياس الثقة بالنفس، ومقياس المهارات الاجتماعية، لجمع البيانات من المشاركين. أظهرت النتائج تحسناً واضحاً لدى المجموعة التجريبية في المهارات الاجتماعية.

واجرى ليمان وآخرون (1993) .Leeman, et al، دراسة حول فعالية برنامج ارشادي لتاهيل الاحداث الجانحين لمساعدة بعضهم بعضا"، من خلال تدريبهم على المهارات

الاجتماعية، وادارة الغضب، والتربية الاخلاقية، بهدف تحسين كفائتهم الاجتماعية، واستبدال سلوكياتهم العدوانية باخرى اكثر ايجابية. تكونت العينة من (٥٧) حدثا" جانحا" من الموجودين في احدى دور رعاية الاحداث الامريكية، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة. اشارت النتائج الى تحسن ملحوظ في السلوكيات وفي اكتساب مهارات الكفاءة الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية.

وفي دراسة ديسالجن (1991) Dessalegn، حول علاقة الاهتمام الاجتماعي وحل المشاكل الاجتماعية واحداث الحياة بالاكتئاب، من خلال دراسة نموذجين لأسباب الاكتئاب، درس النموذج الاول، العلاقة السببية فيما بين الاهتمام الاجتماعي، وحل المشاكل الاجتماعية، والاكتئاب. في حين درس النموذج الثاني، العلاقة السببية بين أحداث الحياة والاكتئاب. بلغت عينة الدراسة (١٠٣) أحداث. استخدم الباحث مقياس الاهتمام الاجتماعي، ومقياس احداث الحياة، ومقياس حل المشاكل الاجتماعية. أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا" بين احداث الحياة، والاهتمام والاجتماعي، وحل المشاكل الاجتماعية، والاكتئاب، إلا أن الدراسة وجدت أن تأثير الاهتمام الاجتماعي على الاكتئاب، كان أكبر من تأثير حل المشاكل الاجتماعية.

وقام الدريدج (1989) Eldridge، بدراسة نمو وتطور الاهتمام الاجتماعي عند الإحداث الجانحين بعمر (١٣- ١٨ سنة)، الموجودين في إحدى دور الإصلاح، من خلال إشراكهم في برنامج إرشادي مبنى على مفهوم أدلر للاهتمام الاجتماعي، وذلك من خلال تفاعل الإحداث الجانحين مع متطوعين غير جانحين، بعد تنظيمهم في مجموعتين مختلطتين تجريبية وضابطة، لمدة (٩٠) دقيقة لجلسة واحدة كل أسبوع، لأكثر من (١٠) أسابيع. بحيث يكون هناك تعايش بين الأحداث الجانحين وغير الجانحين، حول أبعاد الاهتمام الاجتماعي المختلفة، مثل الانتماء والتعاون، وغيرها من الإبعاد المصممة لكل جلسة. استخدم الباحث التقرير الذاتي لقياس اتجاهات المشاركين نحو الآخرين، بالإضافة إلى مقياس الاهتمام الاجتماعي. قام الباحث بإجراء قياس قبلي لكل من المجموعة التجريبية والمجوعة الضابطة، وبعد انتهاء العشرة أسابيع قام بإجراء قياس بعدي. أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين اتجاهات المشاركين نحو الآخرين، وسلوكياتهم لكلا المجموعتين، على القياس البعدي والقياس القبلي. كما أشارت النتائج إلى زيادة دالة إحصائياً في مستوى الاهتمام الاجتماعي للمجموعة التجريبية، في حين لم تظهر المجموعة الضابطه أي تغير في مستوى الاهتمام الاجتماعي.

كما أجرى ليك ووليامز Leak & Williams (1989)، دراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين الاهتمام الاجتماعي والبيئة الأسرية . وتألفت عينة الدراسة من (١٠٧) مشاركين، تم استخدام مقياس الاهتمام الاجتماعي، والبيئة الأسرية لجمع البيانات . أشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية، بين الاهتمام الاجتماعي وأبعاد البيئة الأسرية الإيجابية (التماسك والانجاز والاستقلالية وغيرها من الأبعاد)، وهذا يتوافق مع ما أشار إليه ادلر بوجود علاقة بين الاهتمام الاجتماعي والبيئة الأسرية.

الدراسات التي تناولت الاكتئاب

كما قام أكسي وآخرون (Akse, et al. (2007 ، بإجراء دراسة حول ظهور الاكتئاب والجنوح معا، ودور بعض أنماط الشخصية بالتوسط بينهما. بلغت عينة الدراسة (٣٣٨) مراهقاً، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، مجموعة نمط الشخصية ذو الضوابط المرتفعة المستقرة ، ومجموعة نمط الشخصية ذو الضوابط المنخفضة المستقرة، ومجموعة نمط الشخصية المرن أوالمتكيف(Resilients)، على مدار ثلاث موجات لثلاث سنوات متتالية. تم استخدام المقاييس التالية لجمع المعلومات ، قائمة الاكتئاب للأطفال ، استبيان الجنوح ، ومقياس أنماط الشخصية الخمسة . أشارت النتائج إلى ان مجموعة الضوابط المرتفعة اظهرت مستويات مرتفعة ودالة إحصائيا" من الاكتئاب، أكثر من المجموعتين الأخريين . في حين أظهرت مجموعة الضوابط المنخفضة مستويات مرتفعة ودالة إحصائيا من الجنوح، أكثر من المجموعتين الأخريين. كما أن حدوث وظهور الاكتئاب والجنوح معا، كان مرتفعاً ودال إحصائيا في مجموعة نمط الشخصية المرن، مقارنة مع المجموعتين الأخريين ، وذلك كل الوقت وللثلاث موجات. كما أن درجة استقرار الاكتئاب والجنوح، كانت مرتفعة عند مجموعة نمط الشخصية المرن، مقارنة بالمجموعتين الأخريين.

كما قام ريتاكاللو وآخرون (Ritakallio, et al. (2006، بدراسة الجنوح وبعض أشكال الأذى والإساءة فيما بين الاحداث المكتئبين وغير المكتئبين ، وهدفت هذه الدراسة الى التحقق من بعض نماذج السلوكيات الجرمية، اعتمادا على الاكتئاب فيما بين الأحداث المكررون للجنوح . بلغت عينة الدراسة (٣٦٧٩) حدثاً مكرراً للجنوح، بعمر(١٤ – ١٦) سنة، وتم استخدام مقاييس متعددة، لقياس الاكتئاب والجنوح وأشكال أخرى من الإساءة، وتشير النتائج إلى أن السلوكيات الجانحة عند الأحداث الجانحين المكتئبين ، متقلبة ومتعددة الجوانب، ويقومون بأشكال متعددة من الإساءة والأذى ، أكثر من الأحداث الجانحين غير المكتئبين، وأشارت النتائج

إلى أن الفتيات الجانحات غير المكتئبات، متخصصات في سرقة المعروضات، في حين أن الفتيات الجانحات المكتئبات يتخصصن في تخريب الممتلكات.

اختبر سكفوسدوتر وآخرون (SigFusdottir, et al. (2004، في دراسة لهم، دور المزاج الاكتئابي والغضب وأثرهما على العلاقة بين الصراعات الأسرية والسلوكيات الجانحة. بلغت عينه الدراسة (٧٧٥٨) طالباً بعمر (١٤-١٦) سنة، في الصفوف التاسع والعاشر. أشارت النتائج إلى أن التعرض للجدال والصراعات الأسرية، يرتبط إيجابيا مع كل من المزاج الاكتئابي والغضب عند الأحداث. كما يرتبط الغضب إيجابيا مع السلوكيات الجانحة ، في حين لم تظهر هناك علاقة مباشرة بين المزاج الاكتئابي والجنوح .

وقامت سليمان (٢٠٠٣)، بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على درجات الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين في فلسطين، وعلاقتها بطبيعة الطفل (جانح ، عادي) والمستوى التعليمي للأب والأم ، وإيجاد الفروق بين العاديين والجانحين . بلغ مجتمع الدراسة (٥٢٢) حدثاً جانحاً، تم اختيار (١٥٠) منهم عشوائياً للمشاركة في الدراسة، و (١٥٠) طفلاً من مختلف مدارس محافظة رام الله. واستخدمت الباحثة مقياس الاكتئاب لجمع البيانات من المشاركين. أشارت النتائج إلى ان الاحداث الجانحين، يعانون من الاكتئاب بدرجات متفاوته، ولا توجد فروق دالة إحصائياً في درجات الاكتئاب بين الاحداث الجانحين وغير الجانحين.

كما أجرى شان وآخرون (Shaun, et al.(1999، دراسة هدفت لاختبار العلاقة بين الاكتئاب من جهة، والرضى عن الحياة والاهتمام الاجتماعي من جهة أخرى. بلغت عينة الدراسة (١٣٢) فرداً (٨٧) ذكراً و(٥٤) أنثى. واستخدم الباحث مقياس الاهتمام الاجتماعي، وقائمة بيك للأكتئاب، بالإضافة لمقياس الرضى عن الحياة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسيه ذات دلالة إحصائية، بين الاكتئاب والرضى عن الحياة، وبين الاكتئاب والاهتمام الاجتماعي. ووجدت أن الأناث يظهرن اهتماماً اجتماعياً أكثر من الذكور. ولم تظهر هناك فروق بين الذكور والإناث في مستوى الاكتئاب

لقد أشارت الدراسات السابقة الى ان الأسرة والغضب ونقص الاهتمام الاجتماعي والاكتئاب، يمكن أن يكون إحداها، أو بعضها مجتمعة سبباً في جنوح الأحداث، وقد ظهر ذلك في دراسات آكسي، وغباري، وسكفوسدوتر، وغيرها من الدراسات التي تناولت وأكدت على العلاقة بين هذه الابعاد وجنوح الاحداث، وكيف أنها ترتبط إيجابياً مع السلوكيات الجانحة.

وتسعى هذه الدراسة، لدراسة أبعاد ومتغيرات هامة على الأحداث الجانحين في المجتمع الأردني، الاسرة والغضب والاهتمام الاجتماعي والاكتئاب. وذلك من خلال منهج مسحي شامل لمجتمع الدراسة، للتعرف على مستوى ضبط الغضب والاهتمام الاجتماعي والاكتئاب ودخل الاسرة وتماسكها لدى الأحداث الجانحين في الأردن، ثم اعتماد المنهج التجريبي، و بناء وتطبيق برنامج إرشادي قائم على إستراتيجية الضبط الذاتي المستمدة من النظرية المعرفية لكانفر، على المجموعة التجريبية والتعرف على أثره على مستوى ضبط الغضب وتنمية الاهتمام الاجتماعي وخفض الاكتئاب، من خلال مقارنة نتائج المجموعة التجريبية مع المجموعة الضابطه.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة

المرحلة الأولى: دراسة مسحية للتعرف على مستوى ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، ودرجة الاكتئاب، ومستوى دخل الاسره ومدى تماسكها، لدى الأحداث الجانحين الذين تم أختيار عينة الدراسة من بينهم .

المرحلة الثانية: دراسة تجريبية هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي، في زيادة القدرة على ضبط الغضب، وتنمية الاهتمام الاجتماعي، وخفض الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين .

افراد الدراسة

تم اختيارهم من بين افراد مجتمع الدراسه، الذي ضم الاحداث الجانحين الموجودين في مركز عمر بن عبد العزيز للاحداث الجانحين /عمان، ومركزمحمد بن القاسم للاحداث الجانحين / اربد، وبلغ عددهم وقت اجراء الدراسة(١١٢) حدثاً جانحا، في الفتره ما بين(٢/٢/٢٠٠٩ الى٢/٦/٢٠٠٩) .

عينة الدراسة

اما عينة الدراسة التجريبيه، فقد تم اختيار (٤٠) حدثا ً جانحا ً، ممن حصلوا على ادنى الدراجات، على مقياس التحكم بالغضب، وتم تعينهم عشوائيا ً في مجموعتين، ضابطة وتجريبية، بحيث ضمت كل مجموعة (٢٠) حدثا ً جانحا ً. ولم تعتمد الدرجات التي حصل عليها الاحداث الجانحين على باقي المقاييس المستخدمة في الدراسة لاختيار العينة، لصعوبة ايجاد عدد كافي من الاحداث الجانحين الحاصلين على درجات متدنية، على جميع مقاييس الدراسة، الجدول (١) يظهرتوزيع العينة حسب دخل الاسره وتماسكها.

الجدول ١. توزيع العينة

	اسرة غير متماسكة		أسرة متماسكة		المجموع
	تحت خطر الفقر	فوق خط الفقر	تحت خطر الفقر	فوق خط الفقر	
المجموعة التجريبية	١١	١	٦	٢	٢٠
المجموعة الضابطة	١٢	٢	٥	١	٢٠
المجموع	٢٣	٣	١١	٣	٤٠

ادوات الدراسة

١.**مقياس التحكم بالغضب الملحق**(١). والمطور من قبل بكير(٢٠٠١)، عن قائمة لينت(1998) Lyneit للغضب. وكان قد تم استخراج الصدق المنطقي للمقياس من خلال عرضه على (٢٠) محكماً من اعضاء هيئه التدريس في الجامعة الاردنية. وتم استخراج الصدق التمييزي للمقياس، حيث وجد إن المقياس قادر على التمييز بين المجموعات عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) واقل. كما يتمتع المقياس بدرجات ثبات جيدة تم استخراجها من خلال اعادة القياس، وكان متوسط ثبات المقاييس الفرعية (٠,٦٨).

أبعاد المقياس، بعد تطويره ليتناسب مع عينة هذه الدراسة ليقيس القدرة على ضبط الغضب.

١. تكرار الشعور بالغضب.

٢. مظاهر الشعور بالغضب.

٣. الأشخاص الذين يسببون الشعور بالغضب.

٤. سلوكيات الآخرين التي تثير الشعور بالغضب.

٥. الأماكن التي يظهر فيها الشعور بالغضب.

٦. التعامل مع الغضب.

وتتم الإجابة على المقياس على النحو التالي :

المقياس الفرعي الأول

تتم الإجابة عليه باختيار فقرة واحدة من ثمان فقرات، تتضمن تكرار الشعور بالغضب، وتحدد عدد المرات التي يغضب فيها الفرد خلال مدة محددة، وقد أعطيت الفقـرة الثامنـة (لا أغضب أبداً) ثمان علامات، والفقرة الأولى (معظم الأوقات في اليوم) أعطيت علامة واحدة، وهكذا فإن العلامة المرتفعة تعني زيادة المقدرة على ضبط الغضب والسيطرة عليه.

المقياس الفرعي الثاني

عدد فقراته (٢٨) فقرة ، تتضمن مظاهر الشعور بالغضب الفسيولوجية والسلوكية والمعرفية، والتي تؤثر في ردود فعل الفرد، وتظهر آثارها عند اختبار موقف باعث على الغضب، وتتراوح آثارها من التعرق الى الضرب. تتم الإجابة عليه من خلال تدريج رباعي، ويتم تصحيحه بإعطاء " دائماً " درجة واحدة، " أحياناً " درجتين، " نادراً " ثلاث درجات، " أبداً " أربع درجات . وبذا تتراوح الدرجة الكلية للمقياس الفرعي بين (٢٨- ١١٢)، وارتفاع الدرجة الكلية على المقياس الفرعي الثاني، تعني تدني مظاهر الشعور بالغضب، والتي تعتبر مؤشراً لزيادة قدرة الفرد على ضبط الغضب.

المقياس الفرعي الثالث

عدد فقراته (١٩) فقرة ، تتضمن تحديد الأشخاص المسببين للغضب، الذين يمكن ان يتفاعل معهم الفرد اجتماعيا سواء كانوا من افراد الاسرة ام لا. تتم الإجابة عليه من خلال تدريج رباعي، ويتم تصحيحه بإعطاء " دائماً" درجة واحدة ، " أحياناً" درجتين، "نادراً" ثلاث درجات" ، " أبداً "اربع درجات . وبذا تتراوح الدرجة الكلية للمقياس الفرعي بين (١٩- ٧٦)، وارتفاع الدرجة الكلية على المقياس، تعني انخفاض عدد الاشخاص المسببين للغضب، وبالتالي زيادة وتحسن المقدرة على ضبط الغضب.

المقياس الفرعي الرابع

عدد فقراته (١٨) فقرة ، تتضمن السلوكيات التي يقوم بها الآخرون وتثير الغضب، وهذه السلوكيات يمكن ان تكون موجهة يقصد بها اثارة الغضب، ويمكن ات تكون غير مقصودة ولكنها تسبب له الغضب. تتم الإجابة عليه من خلال تدريج رباعي، ويتم تصحيحه بإعطاء " دائماً " درجة واحدة، " أحياناً " درجتين، " نادراً " ثلاث درجات ، " أبداً " أربع درجات . وبذا تتراوح الدرجة الكلية للمقياس الفرعي بين (١٨-٧٢)، وارتفاع الدرجة الكلية على المقياس، تعني تدني عدد سلوكيات الاخرين التي تثير الغضب، وبالتالي زيادة قدرة الفرد على ضبط الغضب.

المقياس الفرعي الخامس

عدد فقراته (١٢) فقرة ، تتضمن الأماكن التي يظهر فيها الشعور بالغضب، وهذه الاماكن متنوعة منها الاماكن الخاصة ومنها العامة. تتم الإجابة عليه من خلال تدريج رباعي، ويتم تصحيحه بإعطاء " دائماً " درجة واحدة، " أحياناً " درجتين، " نادراً " ثلاث درجات، " أبداً " أربع درجات . وبذا تتراوح الدرجة الكلية للمقياس الفرعي بين (١٢-٤٨)، وارتفاع الدرجة الكلية على المقياس، تعني تدني عدد الاماكن التي يمكن ان تثير الغضب، وبالتالي زيادة المقدرة على ضبط الغضب.

المقياس الفرعي السادس

عدد فقراته (١٧) فقرة، تتضمن طرق الفرد الايجابية في التعامل مع الغضب، والتي لاتسبب ضررا له او لغيره. تتم الاجابة عليه من خلال تدريج رباعي، ويتم تصحيحه باعطاء " دائماً " أربع درجات ، " أحياناً " ثلاث درجات ، " نادراً " درجتين ، " أبداً " درجة واحدة. وبذا تترواح الدرجة الكلية للمقياس الفرعي بين (١٧-٦٨)، وارتفاع الدرجة الكلية على المقياس، تعني زيادة القدرة على ضبط الغضب.

وقد اعتمدت الدرجة الكلية للمقياس والتي تتراوح بين (٩٥-٣٨٤)، لتحديد وجود مشكلة في التحكم بالغضب والسيطرة عليه، فكلما انخفضت الدرجه الكليه على المقياس، كلما دل ذلك على وجود مشكله في ضبط الغضب لدى الفرد.

ولغايات هذه الدراسة تم استخراج الصدق والثبات للمقياس من خلال اعتماد الدراجات الفرعية والكلية كما يلي:

صدق المقياس

تم استخراج الصدق المنطقي للمقياس، من خلال عرضه على (١٠) محكمـين، مـن اعضاء هيئة التدريس في الجامعة الاردنية وجامعة العلوم التطبيقية، تم اعتماد معيار اتفاق(٨) محكمين على ابقاء الفقرة أوالسؤال اوتعديلها او الغائها.

ثبات المقياس

تم استخراج ثبات المقياس، من خلال حساب الاتساق الداخلي لدرجات افـراد مجتمـع الدراسة، والبالغ عددهم (١١٢) حدثاً جانحاً، بواسطة معادلة كرومباخ الفا، للمقاييس الفرعيـة من (٢ــ٦)، وللمقياس ككل. كانت قيمة معامل الثبات للمقياس الفرعي الثاني (٠,٨١)، وللثالث (٠,٧٢)، للرابع (٠,٨٩)، وللخامس (٠,٧٢)، وللسادس (٠,٨٨) . والمقيـاس الفرعـي الاول عبارة عن فقرة واحدة، لا يحسب له معامل ثبات منفصل، وتم حساب ثباته مع المقياس ككـل فكان (٠,٩٢).

٢. مقياس الاهتمـام الاجتمـاعي (Social Interest)، لكرانـدل(1981) Crandall الملحق رقم(٢). والذي يهدف الى قياس الاهتمام الاجتماعي، وتمت ترجمته من قبل ملكـوش (١٩٩٦)، وقام باستخراج صدق المقياس من خلال عرضه على(٩) محكمين، من اعضاء هيئة التدريس في الجامعه الاردنيه، وكان المعيار للحكم على صلاحية الفقرة والابقاء عليها اجمـاع (٨) محكمين على الاقل. وتم استخراج الثبات من خلال اعادة الاختبار على عينة مكونه مـن (٥٨) طالب وطالبة، بفاصل أربعة أسابيع، وكان معامل الارتباط بين التطبيقين يساوي(٠,٨٦) ومعامل الفا يساوي(٠,٧٣).

ويتكون المقياس من (٢٤) زوجاً من السمات، وقد استخدمت بعض الـسمات مـرتين، ولكنها في كل مرة تكون مع سمة مختلفة، ويضم المقياس (١٥) زوجاً مـن الـسمات تقـيس الاهتمام الاجتماعي، و(٩) أزواج تعتبر محايـدة وضـعت للتـضليل، وهـي ذوات الارقـام (١،٤،٦،٨،١٠،١٣،١٦،١٧،٢٤). وتتراوح درجة الاهتمام الاجتماعي من (٠ – ١٥) درجـة، وحسب التصنيف التالي: (من صفر الى ٥) اهتمام اجتماعي مـنخفض. و(مـن ٦ الـى ١٠)

اهتمام اجتماعي متوسط. و(من ١١ الى ١٥) اهتمام اجتماعي مرتفع. وكلما ارتفعت الدرجة التي يحصل عليها الفرد، دل ذلك على زيادة الاهتمام الاجتماعي لدية.

ولغايات هذه الدراسة تم استخراج الصدق المنطقي للمقياس، من خلال عرضه على (١٠) محكمين من اعضاء هيئة التدريس من الجامعة الاردنية، وجامعة العلوم التطبيقيه، وكان المعيار اجماع (٨) محكمين من اصل (١٠) على صحة ترجمة عبارات المقياس، ومدى مناسبتها لقياس الاهتمام الاجتماعي .

كما تم استخراج ثبات المقياس من خلال اعادة تطبيق القياس بعد أسبوعين على عينة من الإحداث الجانحين بلغت (٣٠) حدثاً، وكان معامل الثبات(٠,٨٠).

٣. **قائمة بيك للاكتئاب (Beek Depression Inventory,1961)، النسخة المعربة حمدي وآخرون (١٩٨٨)، الملحق رقم(٣).** يتكون المقياس من ٢١ فقرة تصف المشاعر المختلفة. تتكون الإجابة لكل فقرة من أربع درجات، يتم الحصول على الدرجة الكلية للفرد، بأخذ مجموع الدرجات على جميع الفقرات، وقد اعتمدت نقطة القطع بين الأسوياء والمكتئبين الدرجة (١٠). ويصنف الفرد في احدى الفئات التالية اعتمادا على الدرجة التي حصل عليها. من(صفر- ٩) غير مكتئب، ومن (١٠- ١٥) اكتئاب خفيف. ومن (١٦- ٢٣) اكتئاب متوسط ومن (٢٤) فما فوق اكتئاب شديد. ولاستخراج الصدق والثبات تم تطبيق القائمة على (٥٦) طالب تم توزيعهم إلى مجموعتين اكتئابية وغير اكتئابية، وقد تم احتساب دلالة الفروق للأداء على القائمة بين المجموعتين، فكانت الفروق دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى صدق تمييزي مقبول. أما الصدق العاملي، فقد أظهرت القائمة بأبعادها المختلفة بأنها تفسر (٤٥,٥%) من التباين الكلي للقائمة. أما الثبات فقد تم احتسابه بإعادة الاختبار على عينة من (٨٠) طالب، بعد ثلاث اسابيع، وبلغ معامل الثبات(٠,٧٨) . وحيث ان القائمه تحظى بدرجات صدق وثبات موثوقه، فقد اكتفى الباحث بدلالات الصدق والثبات التي اشار لها حمدي وآخرون.

٤. **إستبانه التعرف على التفكك الأسري، الرويشد (٢٠٠٤)، الملحق رقم(٤).** وتتألف هذه الاستبانه من ٢٧ فقرة. وتصف مختلف أبعاد العلاقات الأسرية، ويتم الإجابة عليها من خلال تدريج خماسي (دائما، غالباً، أحيانا، نادرا، وأبدا)، وقد أعطيت الأوزان التالية (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي. وقد كان الباحث قد استخرج صدق الأداة، من خلال عرضها على (١٠) محكمين من اعضاء هيئة التدريس في الجامعة الأردنية. في حين تم حساب ثبات الأداة

من خلال إعادة الاختبار، على عينة مكونة من (٥١) حدثاً سعودياً بعد اسبوعين، و كانت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٨٢)، أي أن الأداة لها دلالات ثبات مقبولة.

ولغايات هذه الدراسة تم حساب الاتساق الداخلي للاداة، من خلال استخدام معادلة كرومباخ الفا، حيث بلغت قيمة الثبات (٠,٩٥). وتم الاكتفاء بصدق الاداه المستخرج سابقاً لانه كان قد تم عرضها مسبقاً على (١٠) محكمين من الجامعه الاردنيه. ولحساب الدرجة على الاستبانه، اعطيت الاوزان (٥، ٤، ٣، ٢ ،١) للفقرات الايجابية (١،٢،٣،٤،٩،١١،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢،٢٧)، والأوزان (١،٢،٣،٤،٥) للفقرات السلبية (٥،٦،٧،٨،١٠،١٢،١٣،٢٣،٢٤،٢٥،٢٦). وتتراوح درجة التماسك الاسري مابين(٢٧-١٣٥)، وكلما ارتفعت الدرجه التي يحصل عليها الفرد، دل ذلك على زيادة التماسك الاسري لديه، وقد اعتمدت الدرجة (٨١)، وهي الوسط الفرضي للدرجات على الاستبانة، كدرجة قطع للتمييز بين الاسر غير المتماسكة والمتماسكه.

٥. **تقدير دخل الأسرة.** وكان ذلك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

ما هو الراتب الشهري للوالد؟

ما هو الراتب الشهري للوالدة؟

ما هو الراتب الشهري لأي أخ أو أخت تعمل؟

ما هو عدد أفراد الأسرة؟

وبعد ذلك يجمع دخل الاسرة، ويقسم على عدد افرادها، لاستخراج متوسط دخل الفرد في الاسرة.

٦. **البرنامج الإرشادي لضبط الغضب، الملحق رقم(٥).**

القائم على إستراتيجية الضبط الذاتي، والمستمدة من النظرية المعرفية لكانفر، التي تؤكد على ثلاث مراحل اساسية لضبط الذات وهي:

المراقبة الذاتية: من خلال قيام الفرد بمراقبة وتحديد ووصف سلوكياته بشكل متعمد ودقيق، والقيام بجمع المعلومات حول سلوكه الذي يرغب بتعديله (السوابق ،اللواحق).

مرحلة التقييم الذاتي: حيث يتم في هذه المرحلة المقارنة بين ما قام به، و ما كان يجب أن يقوم به. وهي مقارنة بين أداء الفرد والمعايير الموضوعية لسلوكه . وهنا يحصل الفرد على تغذية راجعة تساعده في تعديل سلوكه.

مرحلة التعزيز الذاتي: وتؤكد هذه المرحلة على تنمية الدافعية لدى الفرد في ضبط ذاته، من خلال التعزيز الذي يكافئ به ذاته جراء قيامه بسلوكيات ايجابية، والعقاب الذي يعاقب به ذاته على السلوكيات السلبية التي يقوم بها.

بالإضافة لتعليم المشاركين مهارات الاهتمام الاجتماعي من وجهة نظر ادلر(Adler)، وتدريبهم على اعادة البناء المعرفي المستند الى اسلوب بيك (Beck).

تم عرض البرنامج على (١٠) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية في الجامعة الأردنية وجامعة العلوم التطبيقيه، وقد تم الاخذ بالملاحظات التي ابدوها وعدلت الجلسات حسب اقتراحاتهم. **وتالياً وصف مختصر لجلسات البرنامج الذي يتكون من (١٣) جلسة، مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة.**

*** الجلسة الاولى (التعارف).**

وتم فيها التعارف، وتوضيح اهداف البرنامج، ومناقشة توقعات المشاركين، وتعريف المشاركين بالمقصود بضبط الغضب، وأهمية السيطرة عليه، والاهتمام الاجتماعي، وما هو دوره في تحسين نوعية حياة الفرد، والاكتئاب ما هو، وكيف يمكن التعامل معه بايجابيه.

*** الجلسة الثانية (المراقبة الذاتية).**

تعريف المشاركين بالمراقبة الذاتية، ماهي فوائدها، وكيف يمكن القيام بها، وماهي ادواتها، والتي تهدف الى زيادة وعي الفرد باقواله وافعاله، من خلال رقابة داخلية وخارجية، مبنية على اسس موضوعية. بالأضافه لتعليم المشاركين احدى مهارات الاهتمام الاجتماعي،" احترام الآخرين وتقديم المساعدة لهم".

*** الجلسة الثالثة (تعزيز الذات).**

تعريف المشاركين بالمقصود بتعزيز الذات، من خلال الاشارة الى انه يعني مكافئة الفرد لنفسة على السلوكيات الايجابية التي يقوم بها، وذلك بهدف تكرار هذه السلوكيات مستقبلاً، وكيف يمكن القيام بها، وتدريب المشاركين عليها. ثم تعليم المشاركين احدى مهارات الاهتمام الاجتماعي،" تقبل الآخرين ومشاركتهم".

*** الجلسة الرابعة (ضبط المثير من خلال منع السلوك مادياً من الحدوث).**

تعريف المشاركين بالمقصود بهذه الاستراتيجية، وانها تهدف الى تعليم الفرد التحكم بالغضب، بدل ان يتحكم الغضب به، وكيف انه يتم السيطرة عليه والتحكم به، من خلال ضبط البيئة الداخلية والخارجية التي تحتوي على مسببات الغضب. ثم تعليم المشاركين وتدريبهم على استخدامها لضبط الغضب والسيطرة عليه . كذلك تعليم المشاركين على احدى مهارات الاهتمام الاجتماعي،" الصبر وتحمل الآخرين".

*** الجلسة الخامسة (ضبط المثير من خلال تغيير المثيرات التمييزية)**

توضيح هذه الاستراتيجية للمشاركين، ان المثير(اي شيء) يهيئ الفرد ويمهد لة الطريق للغضب، مثل سماع صوت او مشاهدة شيئ معين، حيث ان معرفة هذه الاشياء، تساعد الفرد على التحكم بغضبه من خلال الابتعاد عنها. ثم تدريب المشاركين على كيفية استخدامها، بالاضافة لتعليم المشاركين مهارة "التعاطف ومراعاة مشاعر الآخرين".

*** الجلسة السادسة (ضبط المثير من خلال تغيير مستوى الدافعية).**

تم تعريف المشاركين بالدافعية، ويشير الى انها تتحكم بشدة وتكرار نوبات الغضب، وانها المحفزات الداخلية والخارجية التي يمكن ان تكون سبباً للغضب، وبالتالي يمكن التحكم بشدة وتكرار الغضب، من خلال السيطرة على هذه المحفزات، من خلال اشباع الغضب بطرق مقبولة، او الابتعاد عن اسباب الغضب. ثم تم تدريب المشاركين على استخدام هذه المهارة في حياتهم، لضبط الغضب والسيطرة عليه، ثم تدريب المشاركين على "التسامح والتعاون مع الآخرين" .

*** الجلسة السابعة (ضبط المثير من خلال تغيير الظروف الانفعالية).**

وتم العمل على توضيح هذه الإستراتيجية للمشاركين، وانها تعني ان على الفرد مواجهة المواقف المسببة للغضب، بهدوءٍ وعقلانية، وانه يجب ان يسبق ثورة الغضب تفكير متزن وهادئ، وتمعن في اسبابه، حيث ان ذلك يمكن ان يؤدي الى هدوءٍ نفسي يساعدعلى ضبط الغضب. تم تدريب المشاركين على كيفية استخدام هذا الاسلوب لضبط الغضب. و تدريبهم على إحدى مهارات الاهتمام الاجتماعي أن تكون "أخلاقي وموضع ثقة الآخرين" .

*** الجلسة الثامنة (ضبط المثير من خلال استخدام المثيرات المنفرة).**

تم توضيح ما المقصود بهذه الإستراتيجية للمشاركين، وبين لهم ان الغضب هو استجابة ورد فعل لمثيرات ومحفزات واسباب الغضب، وحتى يكون الفرد قادراً على ضبط الغضب، علية ان يقرن مثيرات الغضب واسبابة باشياء غير مرغوبة ومكروهه لديه، فان غضب الفرد حصل لة ما يكرهه. وتم تدريبهم على كيفية استخدامها في حياتهم اليومية، و تدريبهم على مهارة "الكرم وتمني الخير للآخرين" .

*** الجلسة التاسعة (ضبط المثير من خلال الانشغال بأمر آخر).**

تم توضيح المقصود بهذه الإستراتيجية، وبين لهم ان الفرد لايستطيع القيام بامرين معاً، فبدلاً من توجية اهتمامة لمسببات الغضب، يمكن ان يشغل نفسه بسلوكيات واعمال وافكار لا تبعث على الغضب، وبذلك فانة يبتعد بتفكيره وسلوكياته عن مسببات الغضب، وتم تدريب المشاركين على كيفية استخدامها في حياتهم اليومية. و تدريبهم على "الإيثار ونكران الذات" .

*** الجلسة العاشرة (الأفكار التلقائية).**

تم تعريف المشاركين ما المقصود بها، وانها عبارة عن الافكار والاحاديث الذاتية، التي تتوارد الى الذهن بدون تخطيط مسبق، عند مواجهة اي موقف، وهي تندفع الى الذهن بشكل تلقائي، لتعبر عن افكار ومعتقدات وآراء الفرد الاساسية الراسخة في نظام معتقداتة، ثم تم تدريبهم على كيفية التعرف عليها وتحديدها من خلال المراقبة الذاتية، والتعرف على المشاعر المرافقة لها، ومن ثم تحديد الفكرة الساخنة التي تحتوي على أكبر شحنة عاطفية . كذلك تم تدريب المشاركين على مهارة كيف يكون الشخص" محبوبا وودودا ولطيفا" .

*** الجلسة الحادية عشرة (أين الدليل).**

وخلال هذه الجلسة، قام المرشد بتعريف المشاركين بأسلوب البحث عن الأدلة المؤيدة، والأدلة غير المؤيدة للأفكار التلقائية، من خلال البحث عن المواقف والاحداث والخبرات، التي يمكن ان تؤيد وتساند الافكار التلقائية، وتحديد الفكرة الساخنة والتي تحمل اكبر شحنة عاطفية، من خلال مجموعة من الأسئلة يتم الإجابة عليها .

*** الجلسة الثانية عشرة (الأفكار البديلة).**

تم تعريف المشاركين بالمقصود بها، والتوضيح لهم بأنها عبارة عن أفكار بديلة، أكثر توازنا من الأفكار التلقائية، وتكون مدعومة بحقائق ومعلومات موضوعية، ولا يشترط ان تكون ايجابية، وان لاتكون محاولة لتبرير الاسباب التي ادت الى الفكرة الساخنة، ويكون القصد منها التعرف على أثر هذه الأفكار البديلة على الانفعالات والمشاعر المرافقة للفكرة الساخنة. وتم تدريب المشاركين على كيفية البحث عن إيجاد الأفكار البديلة التي تكون سببا في تغيير الانفعالات والمشاعر المرافقة للافكار البديلة والفكرة الساخنة .

*** الجلسة الثالثة عشرة (إنهاء البرنامج).**

مراجعة ما تم خلال الجلسات السابقة وأخذ القياس البعدي .

إجراءات الدراسة

قام الباحث بإجراء الجزء الأول من الدراسة، وهو تطبيق جميع مقاييس الدراسه على جميع أفراد مجتمع الدراسة، المكون من الاحداث الجانحين المتواجدين في مراكز الاحداث المشمولة بالدراسة، في ذلك الوقت، بقصد التعرف على مستويات ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، والاكتئاب، ومدى تماسك الأسرة ودخلها، لاختيار عينة الجزء الثاني من الدراسة – التجريبي– وهم الاحداث الذين حصلوا على ادنى الدرجات على مقياس التحكم بالغضب، حيث تم تحديدهم، ومن ثم تعينهم عشوائياً في مجموعتين، تجريبية وضابطة.

بعد ذلك قام الباحث بالالتقاء بأعضاء المجموعة التجريبية، ووضح لهم معنى الالتزام والتعاقد الشخصي للاستمرار في الدراسة.

ثم قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي، على أعضاء المجموعة التجريبية، وقد كـــان عدد الجلسات (١٣) جلسة، وبمعدل جلستين كل أسبوع، ومدة كل جلسة (٩٠) دقيقـــة . وبعـــد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي، تمت اعادة تطبيق مقاييس الدراسه، على المجمـــوعتين التجريبية والضابطة .

تصميم الدراسة

إستُخدم المنهج المسحي في هذه الدراسة، بقصد التعرف على مستويات ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، والاكتئاب ومستوى دخل الأسرة وتماسكها، لدى الاحداث الجانحين فـــي المجتمع الأردني. ثم إستُخدم المنهج التجريبي، لفحص فعالية البرنامج الارشادي مـــن خـــلال المقارنه بين المجموعتين، التجريبيه والضابطه، وقد كان التصميم التجريبي كما يلي :

RO1 × O2

RO1 O2

حيث تعني R التعين العشوائي، و O1 القياس القبلي، و O2 القياس البعدي، و× المعالجه.

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة؛ نوع الأسرة (متماسكة، غير متماسكة)، ودخل الأسرة (تحت خط الفقر ، فوق خط الفقر)، والبرنامج الإرشادي .

المتغيرات التابعة؛ ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، والاكتئاب .

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج ارشادي في ضبط الغضب وتنمية الاهتمام الاجتماعي وخفض الاكتئاب لدى الاحداث الجانحين وعلى مرحلتين الأولى مسحية، للتعرف على مستوى ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، والشعور بالاكتئاب، ومستويات دخل الأسرة ومدى تماسكها، لدى الأحداث الجانحين، المتواجدين في مراكز رعاية الأحداث الأردنية. والثانية تجريبية، هدفت الى فحص أثر برنامج إرشادي، في زيادة القدرة على ضبط الغضب، وتنمية الاهتمام الاجتماعي، وخفض الاكتئاب، لدى الأحداث الجانحين، وكإجراء تنظيمي تم عرض أبرز النتائج التي تم التوصل إليها في إطار هذه الدراسة وفق أسئلة وفرضيات الدراسة وكما يلي:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول وفرضياته:

السؤال الأول: ما مستوى كل من ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، والشعور بالاكتئاب، ودخل الأسرة وتماسكها لدى الأحداث الجانحين؟

للوقوف على مستوى ضبط الغضب لدى الأحداث الجانحين، جرى استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للتقديرات التي أعطاها الجانحون على مقياس التحكم بالغضب، والمقاييس الفرعية له، ويبين الجدول (٢) تلك النتائج. ولأن التدريج المستخدم في مقياس التحكم بالغضب كان رباعياً (دائماً، أحياناً، نادراً، إبداً) فإن تصنيف مستوى ضبط الغضب للأحداث الجانحين اعتمد المعيار التالي.

إذا كان المتوسط الحسابي أقل من (٢) فإن مستوى ضبط الغضب يكون منخفضاً.

إذا كان المتوسط الحسابي يقع بين (٢ – ٣) فإن مستوى ضبط الغضب يكون متوسطاً.

إذا كان المتوسط الحسابي أكثر من (٣) فإن مستوى ضبط الغضب يكون مرتفعاً.

الجدول٢. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأحداث الجانحين على مقياس التحكم بالغضب والمقاييس الفرعية التابعة له

الرقم	المقياس الفرعي	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسطات الموزونه	تصنيف مستوى التحكم بالغضب
١	تكرار الشعور بالغضب	٢,٨٢	١,٨٧	١,٨٧	منخفض
٢	مظاهر الشعور بالغضب	٥٨,٦٨	١٥,٤٠	٢,١٠	متوسط
٣	الأشخاص الذين يسببون الشعور بالغضب	٤٢,٥٠	١٠,٤٩	٢,٢٤	متوسط
٤	سلوكيات الآخرين التي تثير الشعور بالغضب	٣٣,٢٥	٩,٦٧	١,٨٥	منخفض
٥	الأماكن التي يظهر فيها الشعور بالغضب	٢٧,٢١	٧,٤١	٢,٢٧	متوسط
٦	التعامل مع الغضب	٤٣,٤١	٩,٠٨	٢,٥٥	متوسط
	مقياس التحكم بالغضب	٢٠٧,٦٣	٣٩,٤٧	٢,١٦	متوسط

تشير نتائج الجدول (٢)، الى أن المتوسط الموزون للمقياس الفرعي الاول الذي يقيس تكرار الشعور بالغضب عند الأحداث الجانحين، كان (١, ٨٧)، وإذا ما تم تفسير المتوسط بدلالة سلم الاستجابة على الفقرات، فأن الأحداث الجانحين يتكرر غضبهم في المتوسط مرة واحدة على الأقل في اليوم، أي ان مستوى التحكم بالغضب، لدى الاحداث الجانحين، على هذا المقياس منخفض . وكان المتوسط الموزون للمقياس الفرعي الثاني، الذي يقيس مظاهر الشعور بالغضب، لدى الأحداث الجانحين (٢, ١٠)، وإذا ما تم تحويل المتوسط بدلالة سلم الاستجابة على الفقرات، يصبح مستوى التحكم بالغضب، لدى الأحداث الجانحين، على هذا المقياس متوسط، وكانت اكثر مظاهر الشعور بالغضب تكرارا لديهم، زيادة نبضات القلب، والصراخ والشتم والضرب والتكسير. وكان المتوسط الموزون للمقياس الفرعي الثالث، الذي يقيس الأشخاص الذين يسببون الشعور بالغضب، لدى الأحداث الجانحين (٢, ٢٤)، وإذا ما تم تحويل المتوسط بدلالة سلم الاستجابة على الفقرات، يصبح مستوى التحكم بالغضب، لدى الاحداث الجانحين، على هذا المقياس متوسط، وكان اكثر الاشخاص اثارة لغضبهم، الاشخاص السيؤن والمعلمون ورجال الشرطة. أما المتوسط الموزون للمقياس الفرعي الرابع، الخاص بسلوكيات الآخرين التي تثير الشعور بالغضب، لدى الأحداث الجانحين فكان (١, ٨٥)، وإذا ما تم تحويل المتوسط بدلالة سلم الاستجابة على الفقرات، يصبح مستوى التحكم بالغضب، لدى الاحداث الجانحين، على هذا المقياس الفرعي منخفض، وكانت اكثر سلوكيات الآخرين اثارة لغضبهم، الضرب والشتم، واصدار الاوامر، واستخدام الالفاظ السيئة. كما أن المتوسط الموزون

للمقياس الفرعي الخامس، الذي يقيس الأماكن التي تسبب الشعور بالغضب، لدى الأحداث الجانحين فكان (٢٧ ,٢)، وإذا ما تم تحويل المتوسط بدلالة سلم الاستجابة على الفقرات، يصبح مستوى التحكم بالغضب، لدى الاحداث الجانحين، على هذا المقياس الفرعي متوسط، وكانت اكثر الاماكن اثارة لغضبهم، المدرسة والشارع والبيت. أما المتوسط الموزون للمقياس الفرعي السادس الخاص بالتعامل مع الغضب، فكان (٥٥ ,٢)، وإذا ما تم تحويل المتوسط بدلالة سلم الاستجابة على الفقرات يصبح مستوى التحكم بالغضب، لدى الاحداث الجانحين، على هذا المقياس متوسط، وكانت اكثر الطرق الايجابية المستخدمة في التعامل مع المواقف الباعثة على الغضب، العد للعشرة والاستغفار، والتعوذ بالله من الشيطان. كما أن المتوسط الموزون لمقياس التحكم بالغضب ككل فكان (١٦ ,٢)، وإذا ما تم تحويل المتوسط بدلالة سلم الاستجابة على الفقرات، يصبح مستوى التحكم بالغضب، لدى الاحداث الجانحين، على مقياس التحكم بالغضب ككل متوسط.

وللوقوف على مستويات الاهتمام الاجتماعي، لدى الأحداث الجانحين، جرى حساب مجموع الاستجابات، لعدد السمات التي اختارها الاحداث الجانحين، على مقياس الاهتمام الاجتماعي، وجرى تصنيف الأحداث الجانحين، في ثلاث فئات، وفق المجموع، وحسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فئة، والجدول (٣) يعرض نتائج التحليل.

الجدول٣. التوزيع التكراري لتصنيف الأحداث الجانحين وفقا لمقياس الاهتمام الاجتماعي والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فئة

الفئة	العدد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	التصنيف
٠ – ٥	٢٥	٢٢, ٣٢	٤, ٣٥	٠, ٨٥	اهتمام اجتماعي منخفض
٦– ١٠	٦٥	٥٨, ٠٤	٨, ٨٣	١, ٣	اهتمام اجتماعي متوسط
١١–١٥	٢٢	١٩, ٦٤	١١, ٥١	٠, ٧٤	اهتمام اجتماعي مرتفع

تشير نتائج الجدول (٣)، الى أن ما نسبته (٣٦ ,٨٠ %) من الأحداث الجانحين، لديهم اهتمام اجتماعي متوسط و منخفض. و(٦٤ ,١٩%) منهم فقط لديهم اهتمام اجتماعي مرتفع.

وللوقوف على مستوى الشعور بالاكتئاب لدى الأحداث الجانحين، جرى استخراج مجموع الاستجابات، للتقديرات التي أعطاها الجانحون على مقياس بيك للاكتئاب، وجرى

تصنيف الأحداث الجانحين في أربع فئات وفقاً للمجموع، ويبين الجداول (٤) النتائج التي تم التوصل اليها.

الجدول٤. التوزيع التكراري لتصنيف الأحداث الجانحين وفقا لمقياس بيك للاكتئاب، و المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فئة

الفئة	العدد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	التصنيف حسب مستوى الاكتئاب
٠ – ٩	١٢	١٠,٧	٦	٢,٥٢	غير مكتئب
١٠ – ١٥	١٥	١٣,٤	١١,٨	١,٩٠	اكتئاب خفيف
١٦ – ٢٣	٢١	١٨,٨	٢٠,٦٧	٢,٤٨	اكتئاب متوسط
٢٤ – ٦٣	٦٤	٥٧,١	٣٤,٠٩	٧,٦٨	اكتئاب شديد

تشير نتائج الجدول (٤)، إلى أن ما نسبته (٨٩,٣%) من الأحداث الجانحين، يعانون من الاكتئاب بدرجاته المختلفة، وأن ما نسبته (١٠,٧%) من الأحداث الجانحين لا يعانون من الاكتئاب.

وبعد التعرف على مستويات الدخل للأسر التي ينتمي إليها الأحداث الجانحون، جرى تصنيف الأسر، في فئتين وفق متوسط دخل الفرد الشهري، والجدول (٥) يعرض نتائج التصنيف.

الجدول٥. التوزيع التكراري لتصنيف اسر الأحداث الجانحين وفقاً لدخل الفرد الشهري

الفئة	العدد	النسبة المئوية	التصنيف
يساوي أو أقل من ٤٢ دينار	٨٤	٧٥ %	تحت خط الفقر
اكثر من٤٢دينار	٢٨	٢٥ %	فوق خط الفقر

تشير نتائج الجدول (٥)، إلى أن ما نسبته (٧٥%) من الأحداث الجانحين، يأتون من أسر تحت خط الفقر، وأن ما نسبته (٢٥%) من الأحداث الجانحين يأتون من أسر فوق خط الفقر.

وللكشف عن طبيعة العلاقات الاجتماعية، في الأسر التي ينتمي إليها الأحداث الجانحون، جرى تصنيف الأسر في فئتين، وفق مجموع الاستجابات، على فقرات استبانة التفكك الأسري ، والجدول (٦) يعرض نتائج التصنيف.

الجدول٦. التوزيع التكراري لتصنيف الأحداث الجانحين وفقاً لاستبانة التفكك الاسري

الفئة	العدد	النسبة المئوية	التصنيف
٢٧- ٨١	٧١	٦٣,٤%	أسرة غير متماسكة
٨٢ - ١٣٥	٤١	٣٦,٦%	أسرة متماسكة

أظهرت نتائج الجدول (٦)، أن ما نسبته (٦٣,٤%) من الأحداث الجانحين، يأتون من أسر غيرمتماسكة، وأن ما نسبته (٣٦,٦%) من الأحداث الجانحين، يأتون من أسر متماسكة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى، والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)، في مستوى القدرة على ضبط الغضب لدى الأحداث الجانحين، تعزى لتماسك الأسرة ودخلها و التفاعل بينهما.

وللاجابة على هذه الفرضية، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لدرجات الاحداث الجانحين، على مقياس ضبط الغضب، تبعاً لتماسك الاسرة ودخلها، والجدول(٧) يبين ذلك.

الجدول ٧. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاحداث الجانحين على مقياس التحكم بالغضب تبعاً لتماسك الاسرة ودخلها

القياس	ضبط الغضب	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
احداث من اسر متماسكة	٢, ٩٥٦	٠, ٦٥٧
احداث من اسر غير متماسكة	١, ٤٩٣	١, ٣٢٣
احداث من اسر فوق خط الفقر	٢, ٨٠٦	٠, ٨٦٤
احداث من اسر تحت خط الفقر	٢, ٦٣٠	١, ١٤٧

يتبين من الجدول (٧)، ان هناك فروق ظاهرية، بين المتوسطات الحسابية، للدرجات على مقياس التحكم بالغضب، للاحداث الجانحين من اسر متماسكة(٢, ٩٥٦)، والاحداث الجانحين من اسر غير متماسكة (١, ٤٩٣)، لصالح الاحداث الجانحين من الاسر المتماسكة. كما ان هناك فروق ظاهرية بسيطة، بين المتوسطات الحسابية، للدرجات على مقياس التحكم بالغضب، للاحداث الجانحين من اسر فوق خط الفقر(٢, ٨٠٦)، والاحداث الجانحين من اسر تحت خط الفقر(٢, ٦٣٠)، لصالح الاحداث الجانحين من اسر فوق خط الفقر. وللتحقق فيما اذا كانت الفروق بين المتوسطات دالة احصائياً، تم اجراء تحليل التباين الثنائي (ANOVA) لوجود متغيرين مستقلين، هما تماسك الأسرة ودخلها، والجدول (٨) التالي يعرض النتائج.

الجدول٨. نتائج تحليل التباين الثنائي لأثر تماسك الأسرة ودخلها على مقياس التحكم بالغضب لدى الأحداث الجانحين

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيم ف	مستوى الدلالة
تماسك الأسرة	١,٩٤٨	١	١,٩٤٨	١٤,٩٧٤ *	٠,٠٠٠
دخل الأسرة	٠,٠٢٧	١	٠,٠٢٧	٠,٢٠٥	٠,٦٥٢
التماسك×الدخل	٠,٠٠١	١	٠,٠٠١	٠,٠٠٨	٠,٩٢٧
الخطأ	١٣,٧٩٠	١٠٦	٠,١٣٠		
الكلي(مصحح)	١٨,٤١٢	١٠٩			

* دال إحصائيا عند ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)

تشير نتائج الجدول (٨)، الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عنـد مسـتوى الدلالـة ($\alpha \geq$٠,٠٥)، في القدرة على ضبط الغضب لدى الأحداث الجانحين، تعزى لتماسـك الأسـرة، ولصالح الأسر المتماسكة، والى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، عند مسـتوى الدلالـة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)، في القدرة على ضبط الغضب لدى الأحداث الجانحين، تعزى لـدخل الأسـرة، اوللتفاعل بين دخل الأسرة وتماسكها.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية، والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$٠,٠٥)، في مستوى الاهتمام الاجتماعي لدى الأحـداث الجـانحين، تعزى لتماسك الأسرة ودخلها والتفاعل بينهما.

للاجابة على هذه الفرضية، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافـات المعياريـة، لدرجات الاحداث الجانحين، على مقياس الاهتمام الاجتماعي، تبعاً لتماسك الاسـرة ودخلهـا، والجدول(٩) يبين ذلك.

الجدول٩. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاحداث الجانحين، على مقياس الاهتمام الاجتماعي، تبعاً لتماسك الاسرة ودخلها

القياس	الاهتمام الاجتماعي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
احداث من اسر متماسكة	٨, ٦٩١	٠, ٧٣٨
احداث من اسر غير متماسكة	٤, ٥٥١	١, ٣٤٩
احداث من اسر فوق خط الفقر	٨, ٦٤٥	, ٩٥٦
احداث من اسر تحت خط الفقر	٧, ٣٥٤	١, ٢٣٧

يتبين من الجدول(٩)، ان هناك فروق ظاهرية بين المتوسـطات الحـسابية، لـدرجات الاحداث الجانحين على مقياس الاهتمام الاجتماعي، للاحداث الجانحين مـن اسـر متماسـكة (٨, ٦٩١)، والاحداث الجانحين من اسر غير متماسكة(٤, ٥٥١)، لصالح الاحداث الجـانحين من الاسر المتماسكة. كما ان هناك فروق ظاهرية بسيطة، بين المتوسطات الحسابية، لـدرجات الاحداث الجانحين على مقياس الاهتمام الاجتماعي، للاحداث الجانحين من اسـر فـوق خـط الفقر(٨, ٦٤٥)، والاحداث الجانحين من اسر تحت خط الفقر (٧, ٣٥٤)، لـصالح الاحـداث

الجانحين من الاسر فوق خط الفقر. وللتحقق فيما اذا كانت الفروق بين المتوسطات دالة احصائياً، تم اجراء تحليل التباين الثنائي(ANOVA)، لوجود متغيرين مستقلين هما تماسك الاسرة ودخلها، والجدول(١٠) يعرض النتائج.

الجدول١٠. نتائج تحليل التباين الثنائي لأثر تماسك الأسرة ودخلها على الاهتمام الاجتماعي لدى الأحداث الجانحين

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيم ف	مستوى الدلالة
تماسك الأسرة	١,٠٣	١	١,٠٣	*١١,١٢٤	٠, ٠٢٦
دخل الأسرة	٠,٠١٨	١	٠,٠١٨	٠,٦٤٧	٠,٤٢٣
التماسك×الدخل	٠,٠٠٣	١	٠,٠٠٣	٠,١٢٤	٠,٧٢٦
الخطأ	٢,٨٦٧	١٠٦	٠,٠٢٧		
الكلي(مصحح)	٢,٩١٨	١٠٩			

* دال إحصائيا عند (α ≥ ٠,٠٥)

تشير النتائج في الجدول (١٠)، الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة (α ≥٠,٠٥)، في مستوى الاهتمام الاجتماعي لدى الأحداث الجانحين تعزى لتماسك الاسرة، لصالح الاسر المتماسكة، والى عدم وجود فروق ذات دلاله احصائية، عند مستوى الدلاله (a ≥٠٥ ,٠)، في مستوى الاهتمام الاجتماعي لدى الاحداث الجانحين تعزى لدخل الأسرة اوللتفاعل بين دخل الأسرة وتماسكها .

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة، والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة (a≥٠,٠٥) في درجة الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين، تعزى لتماسك الأسرة ودخلها و التفاعل بينهما.

وللاجابة على هذه الفرضية، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لدرجات الاكتئاب للاحداث الجانحين، تبعاً لتماسك الاسرة ودخلها، والجدول(١١) يعرض النتائج.

الجدول١١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الاكتئاب للاحداث الجانحين تبعاً لتماسك الاسرة ودخلها

القياس	الاكتئاب	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
احداث من اسر متماسكة	١٩, ٢٠٣	١, ٩٦٧
احداث من اسر غير متماسكة	٢٧, ٧٣٣	٢, ٨٣٦
احداث من اسر فوق خط الفقر	٢٣, ٣٩١	٢, ٣٢٦
احداث من اسر تحت خط الفقر	٢٤, ٤٣٩	٢, ٦٢٣

يتبين من الجدول(١١)، ان هناك فروق ظاهرية، بين المتوسطات الحسابية، لدرجات الاكتئاب للاحداث الجانحين، من اسر متماسكه(١٩, ٢٠٣)، والاحداث الجانحين من اسر غير متماسكة (٢٧, ٧٣٣)، لصالح الاحداث الجانحين من الاسر غير المتماسكة. كما ان هناك فروق ظاهرية بسيطة، بين المتوسطات الحسابية، لدرجات الاحداث الجانحين من اسر فوق خط الفقر(٢٣, ٣٩١)، والاحداث الجانحين من اسر تحت خط الفقر(٢٤, ٤٣٩)، لصالح الاحداث الجانحين من الاسر تحت خط الفقر. وللتحقق فيما اذا كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية دالة احصائياً، تم اجراء تحليل التباين الثنائي(ANOVA)، لوجود متغيرين مستقلين هما تماسك الاسرة ودخلها، والجدول (١٢) يعرض النتائج.

الجدول١٢. نتائج تحليل التباين الثنائي لأثر كل من تماسك الأسرة ودخلها على درجة الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين

المصدر	**مجموع المربعات**	**درجات الحرية**	**متوسط المربعات**	**قيم ف**	**مستوى الدلالة**
تماسك الأسرة	١,٩٣٩	١	١,٩٣٩	*١٣,٩٠٠	٠, ٠١٧
دخل الأسرة	٠,١٥٥	١	٠,١٥٥	٠,١٥٢	٠,٦٩٧
التماسك×الدخل	٠,٤٦١	١	٠,٤٦١	٠,٤٥٢	٠,٥٠٣
الخطأ	١٠٨,١٨٧	١٠٦	١,٠٢١		
الكلي(مصحح)	١١٥,٨٥٥	١٠٩			

* دال إحصائيا عند (α ≥ ٠,٠٥)

تظهر النتائج في الجدول (١٢)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة ($\alpha\geq$٠,٠٥) في درجة الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين، تعزى لتماسك الأسرة، لصالح الاسر غير المتماسكة، حيث ان الاحداث الجانحين من هذه الاسر، لديهم درجة اكتئاب اعلى من الاحداث الجانحين من اسر متماسكة. والى عدم وجود فروق داله احصائياً، عند مستوى الدلاله ($\alpha \geq$ ٠, ٠٥)، في درجة الاكتئاب لدى الاحداث الجانحين تعزى لدخل الاسرة، اوالتفاعل بين دخل الأسرة وتماسكها.

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني وفرضياته:

السؤال الثاني: ما اثر برنامج ارشادي في ضبط الغضب، على زيادة القدرة على ضبط الغضب، وتنمية الاهتمام الاجتماعي، وخفض الاكتئاب لدى الاحداث الجانحين؟

للإجابة عن السؤال السابق وفرضياته، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة، وكما يظهر في الإجابة على الفرضيات اللاحقة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة، والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في مستوى القدرة على ضبط الغضب لدى الاحداث الجانحين، تعزى للبرنامج الإرشادي.

وللإجابة على هذه الفرضية، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكلا المجموعتين، التجريبية والضابطة والجدول (١٣) يبين ذلك.

الجدول١٣. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة للأحداث الجانحين على القياس القبلي والبعدي لمقياس التحكم بالغضب

القياس / المجموعة	قبلي		بعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	١,٩٢٥	٠,٥٧٢	٢,٨٣٩	٠,١٤٨
الضابطة	١,٩٢٨	٠,٠٧٨	١,٨٧٠	٠,٠٧٢

يتبين من الجدول (١٣)، أن هناك فروق ظاهرية، في مستوى القدرة على ضبط الغضب، بين متوسط المجموعة التجريبية (٢,٨٣٩) ومتوسط المجموعة الضابطة(١,٨٧٠)، على القياس البعدي، وللتحقق فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات دالة إحصائياً، تم اجراء تحليل التباين المشترك للبيانات (ANCOVA)، والجدول (١٤) يعرض النتائج.

الجدول١٤. نتائج تحليل التباين المشترك لأثر البرنامج الإرشادي في زيادة مستوى القدرة على ضبط الغضب لدى الأحداث الجانحين

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيم ف	مستوى الدلالة	حجم الأثر
القبلي	٠,٠٠٥	١	٠,٠٠٥	٠,٤٠٠	٠,٥١٣	٠,٠١٢
المجموعة	٥,٨٠١	١	٥,٨٠١	٤٣٣,٨٨٣*	٠,٠٠٠	٠,٩٢٩
الخطأ	٠,٤٤١	٣٣	٠,٠١٣			
الكلي(مصحح)	٩,٨٩٩	٣٥				

* دال إحصائيا عند ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)

أشارت النتائج في الجدول(١٤) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في مستوى القدرة على ضبط الغضب لدى الأحداث الجانحين، تعزى للبرنامج الإرشادي، حيث أن قيمة الإحصائي (ف) بلغت (٤٣٣,٨٨٣)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى الدلالة ($a \geq$ ٠,٠٥)، حيث بلغ مستوى الدلالة لها لأقرب ثلاثة منازل عشرية (٠,٠٠٠) ، كما بلغ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في ضبط الغضب لدى الأحداث الجانحين (٠,٩٢٩).

النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة، والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في مستوى الاهتمام الاجتماعي لدى الأحداث الجانحين، تعزى للبرنامج الإرشادي؟

للإجابة على ذلك، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لكلا المجموعتين، التجريبية والضابطة، والجدول (١٥) يبين ذلك.

الجدول١٥. المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للمجموعتين التجريبية والضابطة، للأحداث الجانحين على القياس القبلي والبعدي، لمقياس الاهتمام الاجتماعي

القياس / المجموعة	قبلي		بعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	٨, ٢٣٥	١, ٣٢٥	١١, ٨٩٨	٠, ٧١٢
الضابطة	٨, ٢٢٧	١, ١١٨	٨, ٢٤٠	١, ٠٨٥

يتبين من الجدول (١٥)، ان هناك فروق ظاهرية، في درجة الاهتمام الاجتماعي، بين متوسط المجموعة التجريبية (١١,٨٩٨)، ومتوسط المجموعة الضابطة(٨, ٢٤٠)، على القياس البعدي. وللتحقق فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات دالة إحصائياً، تم اجراء تحليل التباين المشترك للبيانات (ANCOVA)، والجدول (١٦) يعرض النتائج.

الجدول١٦. نتائج تحليل التباين المشترك لأثر البرنامج الإرشادي على زيادة مستوى الاهتمام الاجتماعي لدى الأحداث الجانحين

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيم ف	مستوى الدلالة	حجم الأثر
القبلي	١,٠٠١	١	١,٠٠١	٠,٧٧٨	٠,٣٨٤	٠,٠٢٣
المجموعة	٧٩,٩٢٦	١	٧٩,٩٢٦	٦٢,٠٧٦*	٠,٠٠٠	٠,٦٥٣
الخطأ	٤٢,٤٨٩	٣٣	١,٢٨٨			
الكلي(مصحح)	١٧٧,١٠٠	٣٥				

* دال إحصائيا عند ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)

أشارت النتائج في الجدول (١٦)، الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$٠,٠٥)، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في مستوى الاهتمام الاجتماعي لدى الأحداث الجانحين في القياس البعدي، يمكن ان تعزى للبرنامج الإرشادي. حيث أن قيمة الإحصائي (ف) بلغت (٦٢,٠٧٦)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى الدلالة ($a \geq$ ٠,٠٥)، حيث بلغ مستوى الدلالة لها لأقرب ثلاثة منازل عشرية (٠,٠٠٠)، كما بلغ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في تنمية الاهتمام الاجتماعي لدى الأحداث الجانحين (٠,٦٥٣).

النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة، والتي تنص على أن هنـــاك فـــروق ذات دلالـــة إحصائية، عند مستوى الدلالة (α≥٠,٠٥)، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الـــضابطة، في درجة الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين، تعزى للبرنامج الإرشادي.

للإجابة على ذلك، تم حساب المتوسطات الحـــسابية، والانحرافـــات المعياريـــة، لكـــلا المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول (١٧) يبين ذلك.

الجدول١٧. المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للمجموعتين التجريبية والضابطة، للأحداث الجانحين على القياس القبلي والبعدي لمقياس الاكتئاب

المجموعة / القياس	قبلي		بعدي	
	المتوسط الحسابي	**الانحـــــــــراف المعياري**	**المتوسط الحسابي**	**الانحـــــــــراف المعياري**
التجريبية	٢٠, ٥٥٠	٢,٥١٠	١٥, ٣٢٠	١, ٢١١
الضابطة	٢٠,٥٦٥	٢,٦٠٥	١٩, ٠١٠	٢,٣٠٨

ويتبين من الجدول (١٧)، ان هناك فروق ظاهرية، فـــي درجـــة الاكتئـــاب، بـــين متوســـط المجموعة التجريبية (١٥, ٣٢٠) ومتوسط المجموعة الـــضابطة(١٩, ٠١٠)، علـــى القيـــاس البعدي. وللتحقق فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات دالة إحصائياً، تم اجراء تحليل التبـــاين المشترك (ANCOVA)، والجدول (١٨) يعرض النتائج.

الجدول١٨. نتائج تحليل التباين المشترك، لأثر البرنامج الإرشادي، في خفض الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين

المصدر	مجمـــوع المربعات	درجات الحرية	متوســـط المربعات	قيم ف	مستوى الدلالة	حجـــم الأثر
القبلي	٠,٠٦٦	١	٠,٠٦٦	١,٣٦٣	٠,٢٥١	٠,٠٤٠
المجموعة	٥٥,٣٥٩	١	٥٥,٣٥٩	١١,٤٣٥*	٠,٠٠٠	٠,٩٧٢
الخطأ	١,٥٩٨	٣٣	٠,٠٤٨			
الكلي(مصحح)	٨٥,٩٠٠	٣٥				

* دال إحصائيا عند ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)

تشير النتائج في الجدول (١٨) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$٠,٠٥)، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في درجة الاكتئاب لـــدى الأحداث الجانحين في القياس البعدي، يمكن ان تعزى للبرنامج الإرشـــادي. حيـــث أن قيمـــة الإحصائي (ف) بلغت(١١, ٤٣٥)، وهي قيمة دالة إحصائيا، عند مستوى الدلالة($\alpha \geq$ ٠,٠٥)، حيث بلغ مستوى الدلالة لها لأقرب ثلاثة منازل عشرية (٠,٠٠٠) ، كمـــا بلـــغ حجـــم الأثـــر للبرنامج الإرشادي في خفض الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين (٠,٩٧٢).

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

سنأتي على مناقشة النتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية، حسب الأسئلة والفرضيات والمتغيرات التي تمت دراستها وكما يلي:

مناقشة النتائج المتعلقة بنوع الأسرة (متماسكة ، غير متماسكة)

أشارت نتائج الدراسة إلى أن (٤ ,٦٣%) من الأحداث الجانحين، الذين شملتهم الدراسة، يأتون من أسر غير متماسكة، وإن ما نسبته (٦ ,٣٦%) منهم، يأتون من أسر متماسكة.

وتشير هذه النتيجة، الى ارتفاع معدلات جنوح الاحداث في الاسر غير المتماسكة، فكلما ارتفع عدد الاسرغير المتماسكة، يرتفع عدد الاحداث الجانحين. كما ان اسرة الحدث الجانح غير المتماسكة، تعاني من مجموعة من الاعراض، التي تؤثر سلباً في تربية الحدث، وتؤدي الى جنوحة مستقبلاً، وهذه الاعراض ظهرت من خلال استبانة التفكك الاسري المستخدمة في هذه الدراسة، ومنها، عدم توفر الدعم الاجتماعي والاسري الكافي من الوالدين والاسرة، واساليب التنشئة والمعاملة الوالدية الخاطئة، وضعف في اداء الادوار والروابط الاسرية.

وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة ميدوز (2007) Meadow، والتي وجدت أن الدعم الاجتماعي الجيد من الوالدين يؤدي إلى مستويات منخفضة من الجنوح. كما اتفقت مع نتائج دراسة معهد توجيه الطفل، في ولاية متشغن الأمريكية والتي وردت في حمزة (١٩٨٩)، التي وجدت أن هناك علاقة بين الجنوح، وأساليب التنشئة القائمة على الرفض والإهمال في تعامل الوالدين مع الحدث. كما اتفقت مع نتائج دراسة تولان Tolan(1988)، والتي وجدت أن دعم أفراد الأسر لبعضهم يؤدي إلى مستويات منخفضة من الجنوح. كذلك اتفقت مع نتائج دراسة الرويس (١٩٩٩)، والتي وجدت أن هناك ضعفاً في الروابط الأسرية في أسرة الحدث الجانح.

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة، مع دراسة العكايلة (١٩٩٠)، والتي عزت أسباب الجنوح إلى أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة، وفقدان المحبة والاحترام بين

أفراد أسرة الحدث الجانح. كما اتفقت مع نتائج دراسة توق (١٩٨٠)، والتي وجدت أن هناك خللاً في العلاقات الأسرية للحدث الجانح، حيث يشعر الحدث الجانح أنه مرفوض وغير مرغوب فيه من قبل أسرته.

كذلك اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة هين وهون Hyun & Hun(2008)، والتي وجدت أن الأحداث الجانحين الكوريين، يعانون من الخلل الوظيفي الأسري، وضعف في أداء الأدوار الأسرية. كما اتفقت مع نتائج دراسة الخريف (١٩٩٤)، التي وجدت أن هناك علاقة بين التفكك الأسري والجنوح عند الأحداث الجانحين، كما اتفقت مع نتائج دراسة غباري (١٩٨٧)، التي وجدت أن الأسر المضطربة من أهم العوامل المسببة للجنوح.

في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الظاهر والعنزي (١٩٨٨)، والتي وجدت أن أسرة الحدث الجانح لم يكن لها دور كبير في جنوح الحدث. كما اختلفت مع نتائج دراسة المطلق (١٩٨٩)، والتي وجدت أن علاقة معظم الأحداث الجانحين مع أسرهم كانت جيدة.

مناقشة النتائج المتعلقة بدخل الأسرة (تحت خط الفقر، فوق خط الفقر)

أشارت نتائج الدراسة إلى أن ما نسبته (٧٥%) من الأحداث الجانحين، الذين شملتهم الدراسة، يأتون من أسر تحت خط الفقر، وما نسبته (٢٥%) من الأحداث الجانحين، يأتون من أسر فوق خط الفقر.

وتشير هذه النتيجة، الى ارتفاع معدلات الجنوح بين الاحداث الجانحين من اسر تحت خط الفقر، فكلما ارتفع عدد الاسر تحت خط الفقر، يرتفع عدد الاحداث الجانحين. حيث وجدت هذه الدراسة ان الوضع الاقتصادي السيئ للاسرة، وتدني دخلها، يمكن ان يكون سببا في جنوح الاحداث نحو سلوكيات غير سوية، وغير مقبولة اجتماعيا، ومخالفة للانظمة والقوانين التي تحكم المجتمع، لتحقيق حاجاتهم النفسية والمعنوية والاجتماعية والمادية وغيرها من الحاجات.

وتتفق هذه النتيجة، مع ما جاء في دراسة الصوالحة(١٩٩٣)، والتي وجدت أن (٨٠%) من الأحداث الجانحين، كانوا من أسر ذات دخل منخفض. ومع نتائج

دراسة القسيم (١٩٨٩)، التي وجدت أن هناك علاقة عكسية بين جنوح الأحداث، والمستوى الاقتصادي للأسرة. ومع نتائج دراسة الشامري (١٩٨٨)، والتي وجدت أن هناك علاقة عكسية بين المستوى الاقتصادي للأسرة، وجنوح الأحداث. كما كان هناك توافق بين نتائج هذه الدراسة، ودراسة باسكال ورنوالت Paschal & Ringwalt (2003)، والتي وجدت، أن الوضع الاقتصادي السيء للاسرة، كان مصاحباً بدرجة قوية للسلوكيات الجانحة.

وفي حين لم تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة تولان Tolan (1988)، والتي وجدت أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين دخل الأسرة والسلوكيات الجانحة.

مناقشة نتائج فرضيات سؤال الدراسة الأول

مناقشة نتائج الفرضية الأولى

نصت الفرضية، على أن هناك فروقاً دالة إحصائياً، في مستوى القدرة على ضبط الغضب لدى الأحداث الجانحين، تعزى لتماسك الأسرة ودخلها.

أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي لهذه الفرضية، أن هناك فروقاً دالة إحصائياً في القدرة على ضبط الغضب لدى الأحداث الجانحين، تعزى لتماسك الأسرة، لصالح الأسر المتماسكة. في حين لم تظهر فروق دالة إحصائياً، في القدرة على ضبط الغضب لدى الاحداث الجانحين، تعزى لدخل الأسرة، أو التفاعل بين تماسك الأسرة ودخلها.

تشير النتائج اعلاة، الى ارتفاع مستوى ضبط الغضب لدى الاحداث الجانحين القادمين من الاسر المتماسكة، فهم اقدر على ضبط الغضب والتحكم فية، من الاحداث الجانحين القادمين من الاسر غير المتماسكة. وهذه النتيجة تؤكدعلى اهمية التماسك الاسري ودور الاسرة، في تعليم ابنائها الاساليب الصحيحة والمناسبة، للتعامل مع الغضب والتحكم فية، للحد من جنوحهم مستقبلاً.

كما أظهرت النتائج، أن مستويات التحكم بالغضب، عند الأحداث الجانحين، الذين شملتهم الدراسة، كانت متوسطة على مقياس التحكم بالغضب ككل، ولكنها كانت

منخفضة على المقياس الفرعـــي الاول، الـــذي يقـــيس تكـــرار الـــشعور بالغـــضب، حيـــث اظهرت نتائجة، ان الاحداث الجانحين يغضبون مرة واحدة فـــي اليـــوم علـــى الاقـــل، وهـــذا مؤشرلارتفاع مستويات الغضب لديهم، وفي نفس الوقت انخفاض مستوى التحكم بة.

ان الاحداث الجانحين من اســـر متماســـكة، اقـــدرعلى ضـــبط الغـــضب لعـــدد مـــن العوامل، وهي التي كانت اكثر تكراراً على إستبانة التفكك الاســـري المـــستخدمة فـــي هـــذه الدراسة، ومن هذه العوامل العلاقات الحميمة، والاحترام والثقـــة المتبادلـــة، وقلـــة المـــشاكل والمشاحنات، وحلها بطرق سليمة، كمـــا ان هـــذه العوامـــل وغيرهـــا، عبـــارة عـــن آليـــات يمكن استخدامها لضبط الغضب من خلال دعم افراد الاسرة لبعـــضهم فـــي المواقـــف التـــي تستلزم ذلك.

في حين ان الاحداث الجانحين من اســـر غيـــر متماســـكة، يفتقـــرون الـــى العوامـــل السابقة، ويمتلكون عوامل خرى، وهي التي كانـــت اكثـــر تكـــرارا علـــى اســـتبانة التفكـــك الاسري، ويمكن ان تكون سبباً فـــي عـــدم القـــدرة علـــى الـــتحكم بالغـــضب، مثـــل كثـــرة المشاكل، والانفصال والطلاق، وعدم الثقة والـــشتم والـــضرب، وعـــدم الاحتـــرام، واللجـــوء الى العنف لحل المشاكل.

ويرى الباحث، ان غضب الاحـــداث الجـــانحين، يمكـــن ان يكـــون احـــدى الآليـــات الدفاعية، التي يلجأ لها الاحداث الجانحون، لحماية ذواتهم مـــن الانكـــشاف امـــام الآخـــرين، والظهور بمظهر الضعيف، وهكذا فانهم يعتقدون انهم يحمـــون انفـــسهم، مـــن خـــلال ثـــورة الغضب التي يقومون بها.

ولم تظهر النتائج، اثر دال احصائياً لـــدخل اســـرة الحـــدث الجـــانح، علـــى الـــتحكم بالغضب لدى الاحداث الجانحين، ويمكـــن عـــزو ذلـــك الـــى عـــدم تنـــاغم عـــدد الاحـــداث الجانحين القادمين من اسر فوق خط الفقر (٣)، والاحـــداث الجـــانحين القـــادمين مـــن اســـر تحت خط الفقر(١٧)، في المجموعه التجريبيـــه البـــالغ عـــددها (٢٠) حـــدثاً جانحـــاً، اي ان صغر حجم العينه الممثلة للاحداث الجـــانحين القـــادمين مـــن اســـرفوق خـــط الفقـــر، حـــال دون الوصول الى اثر دال احصائياً لدخل اسرة الحـــدث الجـــانح، علـــى الـــتحكم بالغـــضب لدى الاحداث الجانحين،

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات منها دراسة تيلر(Taller(1998، التي وجدت أن مستويات الغضب عند الأحداث الجانحين مرتفعة. كذلك دراسة لوكاس (Lucas (2004، والتي وجدت أن المشاعر السلبية نحو الوالد يمكن أن تؤدي إلى الغضب. و دراسة سكفوسدوتر وآخرون (Sigfusdottir, et al. (2004،التي وجدت أن تعرض الحدث للجدال والصراعات الأسرية يؤدي إلى الغضب.

وكذلك تتفق مع ما جاء به لاندي وبيتر (Landy & Peter (1992، حيث وجدا أن التفاعلات الأسرية، هي التي تحدد مستوى وأسلوب التعبير عن الغضب. كذلك ما جاء به جافاد ولوري (Javad & Lori (1995، حيث أشارا إلى أن الأجواء الأسرية المشحونة من العوامل المسببة للغضب.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية، على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، في مستوى الاهتمام الاجتماعي لدى الأحداث الجانحين، تعزى لتماسك الاسرة ودخلها.

اظهرت نتائج التحليل الإحصائي للفرضية الثانية، وجود فروق دالة إحصائياً، في مستوى الاهتمام الاجتماعي لدى الاحداث الجانحين، تعزى لتماسك الأسرة، لصالح الاسر المتماسكة، والى عدم وجود فروق داله احصائياً، في مستوى الاهتمام الاجتماعي لدى الاحداث الجانحين، تعزى لدخل الاسرة، او التفاعل بينهما.

ووجدت الدراسة ان(٨٠،٣٦ %) من الاحداث الجانحين الذين شملتهم الدراسة لديهم اهتمام اجتماعي متوسط ومنخفض،اي ان نقص الاهتمام الاجتماعي والجنوح يعملان في نفس الاتجاه، ووجدت ان الاحداث الجانحين من الاسر المتماسكة، يتمتعون بإهتمام اجتماعي اكثر من الاحداث الجانحين من الاسر غير المتماسكة، فكلما انخفض مستوى التماسك الاسري، انخفض مستوى الاهتمام الاجتماعي، وكلما ارتفع مستوى التماسك الاسري، ارتفع مستوى الاهتمام الاجتماعي عند الاحداث الجانحين.

وهذا يؤكد على الدور الفعال والمؤثر للاسرة المتماسكة، في نمو وتطور الاهتمام الاجتماعي، الذي يعتبر مظلة لجميع الابعاد الاجتماعية في حياة الفرد، من الدعم والقبول والضبط والتواصل الاجتماعي، والمسؤلية والكفاءة الاجتماعية ، الى الانتماء والتعاون والامان والقيمة الذاتية والتخطيط المنظم، فعندما تكون اسرة الحدث غير متماسكة، فانها تكون غير قادرة على تأمينه بمتطلبات الاهتمام الاجتماعي الكافي لتفاعله بايجابية مع محيطه الاجتماعي، مما يؤدي الى جنوحه نحو سلوكيات ضد مجتمعيه، لتحقيق ذاته وحمايتها. إن نتائج هذه الدراسة حول الاهتمام الاجتماعي، تتفق مع ما أشار اليه أدلر (Adler)، حول أهمية الأسرة في نمو وتطور الاهتمام الاجتماعي للحد من جنوح المراهقين مستقبلاً.

ولم تظهر نتائج هذه الدراسة اثر ذو دلاله احصائيه لدخل اسرة الحدث الجانح على الاهتمام الاجتماعي لدى الاحداث الجانحين، ويمكن عزو ذلك الى صغر حجم العينه الممثله للاسر فوق خط الفقر، في المجموعه التجريبيه، والتي حالت دون التحقق من اثر دخل الاسرة على الاهتمام الاجتماعي لدى الاحداث الجانحين، على الرغم من اهمية دخل الاسرة في بناء شخصية الحدث.

كما اتفقت مع نتائج دراسة سويتزر (2005) Sweitzer، وزيمان(1982) Zieman ،التي وجدت أن نقص الاهتمام الاجتماعي يؤدي إلى اضطرابات سلوكية لدى الأحداث الجانحين. واتفقت مع نتائج دراسة ليك و ليامز(1989) Leak & Williams، ودراسة جوهانسون وآخرون (1989) .Johansan, et all ،حيث أكدت هذه الدراسات، على أهمية البيئة الأسرية، في نمو وتطور الاهتمام الاجتماعي. كما اتفقت مع دراسة جافني وميكفول (1981) Gaffney & Mcfall، التي وجدت ان الفتيات الجانحات، أقل قدرة على حل مشاكلهن الاجتماعية، من الفتيات غير الجانحات.

واختلفت هذه النتيجة مع ما جاء به إيزيك (1976) Eysenck، ولاك وآخرون (2003) .laak,et all، حيث وجدا أن الجانحين يتمتعون بكفاءة اجتماعية مرتفعه، لأن اتقانهم للمهارات الاجتماعية، يساعدهم في اتمام جرمهم دون القبض عليهم.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة، على أن هناك فروقاً دالـة إحـصائياً فـي درجـة الاكتئـاب لدى الأحداث الجانحين، تعزى لتماسك الأسرة ودخلها.

أظهرت النتائج، وجود فروق ذات دلالـة إحـصائية، فـي درجـة الاكتئـاب لـدى الأحداث الجـانحين، تعـزى لتماسـك الأسـرة، لـصالح الاسـر غيـر المتماسـكة، اي ان الاحداث الجانحين مـن الاسـرغير المتماسـكة، لـديهم مـستويات اعلـى مـن الاكتئـاب، مقارنة بالاحداث الجانحين من اسر متماسـكة. وعـدم وجـود فـروق دالـه احـصائياً فـي درجة الاكتئاب تعزى لدخل الاسرة، اوالتفاعل بينهما.

لقد أشارت النتائج الى ان (٣ ,٨٩%)، من الأحداث الجانحين الذين شـملتهم الدراسـة، يعانون من الاكتئاب بدرجات مختلف. وهذا يشير الى ان الاكتئاب والجنوح يسيران معـاً فـي نفس الاتجاة، ويمكن ان يكون احداها سبباً في حدوث الآخر، ومعالجة احداهما، يمكن ان يؤدي الى تحسن الآخر. وفي نفس الوقت فان(٤ ,٦٣%) من الاحداث الجانحين، مـن اسـر غيـر متماسكة، اي انه كلما انخفض مستوى التماسك الاسري، ارتفع مستوى الاكتئاب، وكلما ارتفـع مستوى التماسك الاسري انخفض مستوى الاكتئاب لدى الاحداث الجانحين.

ولم يكن هناك فروق دالة احصائياً، في درجات الاكتئاب، بين الاحداث الجانحين القادمين من اسر فوق خط الفقر، والاحداث الجانحين القادمين من اسر تحت خط الفقر، ويمكـن عـزو ذلك الى صغر حجم العينه الممثلة للاحداث الجانحين، من اسر فوق خط الفقر في المجموعـه التجريبيه.

وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة، مـع دراسـة سـليمان (٢٠٠٣)، التـي وجـدت أن الأحداث الجانحين يعانون من الاكتئاب بدرجات متفاوتة. كمـا تتفـق نتيجـة هـذه الدراسـة مع دراسة أكسي وآخرون (Akse, et al. (2007، والتـي وجـدت أن حـدوث الاكتئـاب والجنوح معاً عند الأحداث الجانحين كان مرتفعاً ودالاً إحصائياً.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية، مـع دراسـة كـولز (Coles (2002، والتـي وجـدت أن الاضطرابات النفسية تكون مرتفعة بين الأحـداث الجـانحين، وتكـون أقـل مـع وجـود الضبط الأسري. ومـع دراسـة سكفوسـدوتر وآخـرون (Sigfusdottier, et al. (2004،

والتي وجدت أن التعرض للجدال والصراعات الأسرية، يرتبط إيجابياً مع المزاج الاكتئابي. كما وتتفق مع نتائج دراسة ميدوز (2007) Meadows، والتي وجدت أن الدعم الاجتماعي الجيد من الوالدين يؤدي إلى مستويات منخفضة من الاكتئاب.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة تيلر (1998) Tellier، والتي وجدت ان مستويات الاكتئاب عند الأحداث الجانحين، كانت منخفضة على القياس القبلي، في حين وجدت الدراسة الحالية أن مستويات الاكتئاب عند الاحداث الجانحين كانت مرتفعة على القياس القبلي.

مناقشة نتائج فرضيات سؤال الدراسة الثاني

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة، على أن هناك فروق دالة إحصائياً، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في مستوى القدرة على ضبط الغضب لدى الأحداث الجانحين، تعزى للبرنامج الإرشادي.

اظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في مستوى القدرة على ضبط الغضب، لدى الاحداث الجانحين على القياس البعدي، تعزى للبرنامج الإرشادي.

ويعزو الباحث، هذا التحسن في مستوى ضبط الغضب لدى المجموعة التجريبية، الى توليد الرغبة الحقيقية لدى المشاركين، في تعلم السيطرة على الغضب، لادراكهم انه احد الاسباب الرئيسية، التي ادت الى وجودهم في مراكز رعاية الاحداث، والى تدريب المشاركين على مهارات الضبط الذاتي التي أحتوى عليها البرنامج الارشادي، الذي اشتمل على تدريب المشاركين على المراقبة الذاتية لزيادة وعيهم بسلوكياتهم، والتعرف على سوابق ولواحق السلوك المثير للغضب، وتدريبهم على التحكم بها، سواء كانت داخلية اوخارجية، لتحسين قدراتهم على ضبط الغضب والسيطرة عليه، بالاضافة الى تعليمهم كيف يمكن ان يقدروا نجاحاتهم، ويعززوا ذواتهم على النجاحات التي حققوها في ضبط الغضب.

وتتفق نتائج هذه الدراسة، مع دراسة كل من أبو غوش (١٩٩٦)، ودراسة العرفج (٢٠٠٠)، ودراسة بكير (٢٠٠١)، ودراسة أبو هاشم (٢٠٠٧)، والتي وجدت أن هناك فعالية لبرامج التدريب على مهارات الضبط الذاتي، في خفض الغضب والسلوكيات العدوانية لصالح المجموعات التجريبية.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة، مع دراسة سكاميلا Escamilla (2000)، ودراسة عقل (٢٠٠٦)، والتي وجدت أن هناك فعالية لبرامج التعليمات الذاتية، في ضبط الغضب، لدى الأحداث الجانحين لصالح المجموعة التجريبية. ومع نتائج دراسة سيدلم واوينات (2003) Siddlem & Awenat، والتي وجدت، أن هناك فعالية لبرامج العلاج السلوكي المعرفي الجمعي، في خفض مستوى الغضب.

كما تتفق مع نتائج دراسة الهاشمي (٢٠٠٧)، التي وجدت أن البرنامج الإرشادي المستند الى الفكر الإسلامي، كان فعلاً في خفض سلوك الغضب. ومع دراسة عامر (٢٠٠٥)، التي أشارت إلى فعالة برنامج إرشادي، يستند إلى الاتجاه العقلي الإنفعالي السلوكي، في خفض مستوى الغضب. ومع دراسة أتشيدت (1991) Etscheidte، والتي وجدت، أن هناك فعالية للبرامج الإرشادية المبنية على التدريب السلوكي المعرفي، في تنمية القدرة على ضبط الذات، وخفض السلوكيات العدوانية.

ولم تتفق نتائج هذه الدراسة، مع دراسة تيلر (1998) Tellier، والتي وجدت عدم فعالية برنامج للعلاج السلوكي المعرفي، في خفض الغضب لدى الأحداث الجانحين. وعزا الباحث ذلك لصغر العينة المستخدمة في الدراسة.

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة، على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في مستوى الاهتمام الاجتماعي لدى الاحداث الجانحين، تعزى للبرنامج الإرشادي.

أشارت النتائج، إلى وجود فروق دالة إحصائياً، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في مستوى الاهتمام الاجتماعي لدى الأحداث الجانحين، على القياس البعدي، تعزى للبرنامج الإرشادي.

ويعزو الباحث ارتفاع مستوى الاهتمام الاجتماعي، لدى المجموعة التجريبية، الى تركيز البرنامج، على تدريب المشاركين، على المهارات الاجتماعية، التي يربى عليها الاحداث في اسرهم، والسائدة والمقبولة في المجتمع، والتي تحض عليها معظم الاديان، وهي التي يحتويها مقياس الاهتمام الاجتماعي المستخدم في هذه الدراسة.

لقد احتوى البرنامج الارشادي على تدريب المشاركين على العديد من المهارات الاجتماعية، التي يؤدي اكتسابها الى تنمية الاهتمام الاجتماعي لديهم، وكان ذلك من خلال مقارنة الصفات المرغوبة باخرى غير مرغوبة، وما الذي يرغب الحدث في امتلاكة منها، بعد توضيحها بقصة او مثال، وحضهم على استخدامها في حياتهم اليومية، ومراقبة اثرها.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة، مع دراسة كل من الدريج (Eldridge (1989، وملكوش (١٩٩٦)، والتي وجدت أن هناك فعالية لبرامج تنمية الاهتمام الاجتماعي، في زيادة مستوى الاهتمام الاجتماعي لدى المشاركين فيها، لصالح المجموعات التجريبية.

كما اتفقت مع نتائج دراسة ليسلي (Leslie (2007، والتي وجدت أن البرامج العلاجية متعددة الأبعاد، تؤدي إلى تحسن الكفاءة الاجتماعية، التي هي أحد الأبعاد الهامة للاهتمام الاجتماعي، وبالتالي تؤدي إلى تقليل معدلات الجنوح.

وتتفق نتائج هذه الدراسة، مع دراسة كوشنر (Kushner (2000، والذي طبق برنامج يتضمن تحسين مهارات الاتصال وإدارة الحياة، لدى الأحداث الجانحين. وقد أشارت النتائج إلى تحسين المهارات الاجتماعية، وبالتالي الكفاءة الاجتماعية لدى الأحداث المشاركين.

كما تتفق مع دراسة ليمان وآخرون(Leeman, et al. (1993، والذي قدم برنامجاً لتدريب الأحداث الجانحين على المهارات الاجتماعية، وإدارة الغضب،

وعناصر التربية الأخلاقية، وأشارت النتائج إلى تحسن دال إحصائياً، في اكتساب المهارات الاجتماعية، وتحسن الكفاءة الاجتماعية، والتي تؤدي في المحصلة إلى تحسن الاهتمام الاجتماعي.

مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

نصت الفرضية السادسة، على أن هناك فروق دالة إحصائياً، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في درجة الاكتئاب لدى الأحداث الجانحين، تعزى للبرنامج الإرشادي.

أشارت النتائج، إلى وجود فروق دالة إحصائياً، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في درجة الاكتئاب لدى الاحداث الجانحين، على المقياس البعدي ، تعزى للبرنامج الإرشادي.

ويرى الباحث، ان انخفاض درجة الاكتئاب لدى المشاركين في المجموعة التجريبية، لايمكن ان يعزى، الى تعليم المشاركين مهارة اعادة البناء المعرفي فقط، فتعلم مهارات ضبط الغضب، والسيطرة علية، وتعليم المشاركين المهارات الاجتماعية، التي تساعدهم على التفاعل بايجابية مع المحيط الاجتماعي، يمكن ان تؤدي، الى انخفاض درجة الاكتئاب لدى الاحداث الجانحين.

وقد اشتمل البرنامج الارشادي على تدريب المشاركين على اعادة البناء المعرفي، وتعليمهم ان الافكار التلقائية الناتجة عن القناعات الاساسية الراسخة لدى لفرد، هي سبب الاكتئاب وليس الحدث بحد ذاته، وانه يجب النظر الى الاحداث من زاوية اخرى اكثر ايجابية، وتفسير الاحداث من خلالها، وقد تم ذلك من خلال تدريب المشاركين على تعبئة نموذج محدد.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية، والتي وجدت أن هناك فعالية للبرنامج الإرشادي المبني على العلاج السلوكي المعرفي، في خفض الاكتئاب لدى الاحداث الجانحين، مع دراسة كل من هندية (٢٠٠٣)، ودراسة برنت وآخرون .Bernt, et al (1997)، ودراسة وود وآخرون Wood, et al. (1996)، ودراسة ريد Reed (1994)، ودراسة ماركوت وبارون Marcotte & Baron (1993)، ودراسة

لنسيوهم وآخرون(Lewinsohm, et al.(1990، ودراسة رنيولدس وكوتس (Renolds & Coats (1986، حيث وجدت هذه الدراسات، ان هناك فعالية لبرامج العلاج السلوكي المعرفي في خفض الأكتئاب.

لم تتفق نتائج الدراسة مع دراسة تيلر (Tellier (1998، والتي وجدت عدم فعالية برنامج للعلاج السلوكي المعرفي، في خفض الاكئتاب لدى الأحداث الجانحين، وعزا الباحث ذلك لصغر العينة المستخدمة في الدراسة.

التوصيات

توصي الدراسة باجراء المزيد من الدراسات التجريبية، التي تساعد على اعادة دمج الاحداث الجانحين مجدداً في المجتمع.

لقد حال صغر حجم العينة الممثلة للاسر فوق خط الفقر، في المجموعة التجريبية في الدراسة الحالية، من التحقق من اثر دخل الاسرة، على ضبط الغضب، والاهتمام الاجتماعي، والاكتئاب لدى الاحداث الجانحين، لذلك توصي الدراسة باجراء المزيد من الدراسات، لنفس المتغيرات، على عينة متوازنة وممثلة لدخل اسرة الحدث الجانح.

لم تبحث هذه الدراسة، في العلاقة الارتباطية بين متغيراتها، لذا توصي الدراسة باجراء دراسات تبحث في العلاقة بين هذه المتغيرات لدى الاحداث الجانحين.

كما توصي الدراسة، باستخدام البرنامج الارشادي، في المراكز والمؤسسات التي تعنى باعادة تأهيل الاحداث الجانحين، لتحسين قدراتهم على ضبط الغضب وتنمية الاهتمام الاجتماعي وخفض الاكتئاب.

المراجع العربية:

إبراهيم، أكرم (١٩٨٥)، **عوامل جنوح الأحداث والرعاية الوقائية والعلاجيـة لمواجهتـه.** الرياض: المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب.

أبو رمان، فاطمة (٢٠٠٨)، **أثر برنامج الإرشادي مستند إلى نظرية الاختيـار فـي الكفـاءة الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الإحـداث الجـانحين فـي الأردن.** رسـالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

أبو غوش، أحمد رمضان (١٩٩٦)، **فعالية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية المتوسطة.** رسالة ماجـستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.

أبو زعرور، محمود (١٩٩٦)، **جناح الأحداث ورعايتهم في دولة الخلافة الإسلامية: نظره إسلامية إلى جناح الأحداث ورعايتهم.** بيروت: دار البيارق للطباعة والنشر والتوزيع.

ابوهاشم، اسعد (٢٠٠٧)، **فعالية التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الاحداث في دور الملاحظة الاجتماعية.** رسالة ماجـستير غيـر منـشورة، جامعة مؤتة، الكرك،الاردن.

أسعد، يوسف ميخائيل (١٩٨٧)، **سيكولوجية الغضب.** القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

بكير، نبرين تيسير (٢٠٠١)، **فعالية برنامج للضبط الذاتي في الـتحكم بالغـضب ومركزيـة الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول ثانوي.** رسالة ماجستير غيـر منـشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

توق ، محيي الدين (١٩٨٠)، ظاهرة انحراف الأحداث فـي الأردن. **مجلـة الدراسـات** ، الجامعة الأردنية، ٢ (٧) ، ٥٥.

حجازي ، مصطفى (١٩٨١)، **الأحداث الجانحون.** بيروت: دار الطليعة.

حزبون، لويس (١٩٩٢)، **ضبط الذات بين النظرية والتطبيق: دراسة في علم النفس التطبيقي**. القدس: مطبعة الآباء الفرنسيين.

حمدي، نزيه و أبو حجلة، نظام وأبو طالب ، صابر (١٩٨٨)، البناء العاملي ودلالات صدق وثبات صورة مربعة لقائمة بيك للاكتئاب. **مجلة الدراسات**/ العلوم الإنسانية، ١٥، (١)، ٩٠.

حمزة، جمال (١٩٨٩)، **القيم التعليمية وعلاقتها بغياب الآباء للعمل في الخارج**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

دائرة الاحصاءات العامة (٢٠٠٨)، التقرير السنوي.

الدوري، عدنان (١٩٨٥)، جناح الأحداث. **منشورات متسلسلة**. الكويت: المجلس الوطني للثقافة.

الرويس، فهد عبدالله (١٩٩١)، **أثر التفكك الأسري في عودة الأحداث للإنحراف**. رسالة ماجستير غير منشورة، المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب. الرياض، السعودية .

الرويشد، خالد (٢٠٠٤)، **السلوك المضطرب لدى الأحداث الجانحين المودعين في دور الملاحظة في شمال المملكة العربية السعودية وعلاقته بالتفكك الأسري**. رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

زهران، حامد (١٩٨٥)، **علم نفس الطفولة والمراهقة، (ط٥)**، القاهرة: عالم الكتب.

سرحان، وليد والخطيب، جمال والحباشنة، محمد (٢٠٠١)، **الاكتئاب**. عمان: مطبعة مجدلاوي.

سليمان، رغدة (٢٠٠٣)، **درجات تقدير الذات والاكتئاب والقلق لدى الأحداث الجانحين والعاديين في الضفة الغربية بفلسطين**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الشريف، بسمه عيد خليل، (٢٠٠٦). **أثر برنامج توجيه جمعي لتعديل التشوهات المعرفية، في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات المرحلتين الأساسية والثانوية.** رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية. عمان، الأردن.

الشناوي، محمد (٢٠٠١)، **بحوث في التوجيه الإسلامي والعلاج النفسي.** القاهرة: دار الغرب.

صالح، علي عبد الرحيم (٢٠٠٧)، الاهتمام الاجتماعي سيكولوجية الصداقة والحب. http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp

صوالحة، محمد (١٩٩٣)، الخلفيات الاجتماعية ، الاقتصادية والثقافية لدى عينة من الأحداث الجانحين في الأردن . **مجلة كلية التربية،** (١٧)، ١٠٢-١٠٩.

الظاهر، أحمد والعنزي، فهمي (١٩٨٨)، الأسرة وجناح الأحداث في الأردن . **المجلة التونسية للعلوم الاجتماعية،** (٩٢)،١١١-١١٨.

عامر، عبد الحافظ (٢٠٠٥)، **العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والارق عند طلبته الجامعة وأثر برنامج ارشادي في خفضها.** رسالة دكتوراه غير منشور، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

العرفج، حنان احمد (٢٠٠٠)، **فعالية التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من التلميذات في الصفين الخامس والسادس الابتدائي في مدينة الرياض.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، السعودية، الرياض.

عقل، بين عبد العزيز (٢٠٠٦)، **فعالية التدريب على التعليمات الذاتية في الفرد والفعالية الذاتية والقلق لدى الأحداث الجانحين في منطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية.** رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

عبد الخالق، أحمد (١٩٩٩)، **التفاؤل والتشاؤم:** عرض لدراسات عربية، مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية. الكويت.

عبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٨)، **نظريات الشخصية.** القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

عدس، محمد (١٩٩٧)، **دور العاطفة في حياة الإنسان،** (ط١)، عمـــان: دار الفكـــر للطباعـــة والنشر.

العصفور، عثمان أحمد (٢٠٠٤)، **كيف نفهم الغضب ونتخلص منه.** الكويت: المجلس الوطني للثقافة.

العكايلة، رشيد (١٩٩٠)، **اضطرابات الوسط الأسري وعلاقتها بجنوح الأحداث في المملكـــة الأردنية الهاشمية.** رسالة دكتوراة غير منشورة، الرباط، المغرب.

العلي، نسيبة عبد العزيز (٢٠٠٢)، **الحقد بين جناحي الغضب والحسد: سلسلة رؤية تربوية.** الكويت: المجلس الوطني للثقافة.

غباري، محمد (١٩٨٧)، **أسباب جنوح الأحداث** . الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

الغزالي، أبي حامد محمد (٢٠٠٥). **إحياء علوم الدين،** (ط٥). بيروت: المكتبة العصرية.

الفرخ، كاملة تيم (١٩٩٩)، **النمو الانفعالي عند الطفل،** (ط١). عمـــان: دار الـــصفاء للنـــشر والتوزيع.

فهيم، كلير (١٩٩٣)، **الاضطرابات النفسية.** القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

قانون الأحداث الأردني، رقم ٢٤ لسنة١٩٦٨م.

القسيم، علي (١٩٨٩)، **دراسة مسحية لقضايا الأحداث الجانحين في مدينة إربد وضواحيها خلال الفترة (١٩٧٩ – ١٩٨٨).** رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرمـــوك، اربد، الأردن.

قنديل، شاكر (١٩٩٦)، دراسة لبعض السمات المميزة للجانحين. **ثقافة الطفل / سلسلة بحوث ودراسات.** عدد خاص. المركز القومي لثقافة الطفل، مصر.

كفافي، علاء الدين (١٩٩٩)، **الإرشاد والعلاج النفسي الأسري،** القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد ، عادل عبدالله (٢٠٠٠)، **العلاج المعرفي السلوكي؛ أسس وتطبيقات**، القاهرة: العربية للطباعة والنشر.

المطلق، فهد محمد (١٩٨٩)، **جنوح الأحداث، دراسة ميدانية اجتماعية للأحـداث الجـانحين بدار الملاحظة الاجتماعية بالقصيم.** رسالة ماجستير غير منشورة، المركـز العربـي للدراسات الأمنية والتدريب، الرياض، السعودية.

ملكوش، رياض (١٩٩٦)، تأثير مساق علم نفس الاتصال في الميل الاجتماعي في إطار نظرية أدلر لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنيـة. **مجلـة دراسـات/العلـوم التربويـة**،٢٣ (٢)،٢٣٠-٢٣٧.

هارون، رمزي فتحي (١٩٩٢)، **فعالية ثلاث برامج في التدريب على ضبط الذات في خفض الاكتئاب لدى عينة جامعية.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمـان، الأردن.

الهاشمي، خالد علي (٢٠٠٧)، **فعالية برنامج تعليمي إرشادي مستند إلى الفكر الاسلامي في خفض سلوك الغضب لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس الكويت.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

هندية، محمد سعيد، (٢٠٠٣)، **مدى فعالية علاجي سلوكي معرفي في تخفيف حدة الاكتئـاب لدى الاطفال.** رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

وزارة التخطيط والتعاون الدولي (٢٠٠٨)، التقرير السنوي.

وزارة التنمية الاجتماعية (٢٠٠٦، ٢٠٠٧، ٢٠٠٨)، التقارير السنوية.

الياسين، جعفر (١٩٨١)، **أثر التفكك العائلي في جنوح الأحداث.** بيروت: عالم المعرفة.

يعقوب، احمد (١٩٨٤)، **الاكتئاب ؛ دراسة في الانقباض النفسي.** بيروت: دار الحداثة.

المراجع باللغة الانجليزية:

Adler, A. (1982), The Progress of Mankind. ***The Journal of Adlerian Theory***. 38, 13-17.

Akse, J. Hale, B. Engles, R. Raaijmakers, Q & Meeus, W. (2007), Co Occurrence of Depression And Delinquency in Personenality Types. ***European Jornal of Personality*** . 21 (2), 235-241.

Bandora, A. (1973)**,** ***Aggression :A Social Learning Analyzing***. London: Prentice Hall.

Beck, A. (1980), ***Depression: Causes and Treatment***. 4, Ed, University of Pensylvania Press.

Beck, A. (1976), ***Depression, Clinical Experimental and Theoretical Aspects*** . London : Staples Press.

Brewer, B. & Brown, S. (1997), ***Understanding Our Feelings Handling***. New York: Lancaster Publishing.

Clyaton, E . & Tacker, L . (2000), Anger and Aggression . ***Pyschological Help.*** New Jersey: Prentice Hall.

Cohen, A. (1995)**,** ***Delinquent Boys; The Culture of The Gang Chicago***. Chicago: The Free Press of Glencoe.

Coles,C . (2002), The Relationship Between Personality, Anger Expression, and Perceived Family Control Among Incarcerated Male Juveniles . ***Journal of Adolescence*** . 37 (146) , 66-75.

Corey, G. (2001), ***Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*** . New York : Brooks Cole .

Cormier, S . (1992), ***Lif Guide: Keys To Emotional Strength*** . Florida : Human Service.

Crandall, E . (1981), ***Theory and Measurement of Social Interest; Empirical Tests of Alfred Adler`s Concepts***. New York: Columbia University Press .

Dessalegn, S. (1991), Relationships Among Social Interest, Social Problem Solving, Life Events and Depression: A structural Equation Analysis. The University of Arizona. ***htt://proquest.umi.com/pqdweb?***

Dollard, J. Doob, W. Mowrer, H & Sears, R. (1993*),* ***Frustration and Aggression. New Haven***. Ct: Harvard University Press.

Eldridge, C. (1989), Developing Social Interest In Juvenile Delinquents. The University of North Texas. ***Htt://proquest.umi.com/pqdweb*?**

Ellis, A. (1977), ***How To Live With and Without Anger***. New York: Tomas, Crowel, company.

Emery, G. (1988), ***Getting Un – Depresses.*** New York: Simin and Schuster Inc.

Escamilla, A. (2000), Effects of Self - Instructional, Cognitive – Behavioral Techniques On Anger Management In Juveniles. Unpublished Doctoral Dissertation The University of Texas AtAustin. ***htt://proquest.umi.com/pqweb*?**

Etscheidit, S. (1991), Reducing Aggressive and Improving Self – Control. **Behavioral Disorder**. 6 (2), 107 – 115.

Eysenck, H. (1976), **The Biology of Morality Moral Development and Behavior**. New York: Holt Rinehart and Winston.

Fabes, A. (1994), The Relations of Emotionality and Regulation To Children's Anger – Related Reactions. ***Journal Child Development***. 65, 9-20.

Fishbach, S. Fishbach, N. Cohen, R & Hoffman, M. (1984), ***The Anteceden of Anger: A Developmental Apprach***. Martunus.

Forggott, W. (1997), The Rational Management of Anger; an Outline For The Therapeutic Intervention**.** ***http://www.rqtional.org.nz***.

Frazier, D. (1998) **,** ***All About Families*** . New York: Thomason Brooks Cole.

Gaffiney, L. & Mcfall, R. (1981), Social Skills In Adolescent Girls. ***Journal of Consulting and Clinical Psychology*****.** 44, 959- 978.

Grossman, S. (1998), Understanding Anger In Parents of Dying Children. ***Journal of American Family Physician***. 58, 1211- 1213.

Hettman, D. & Jenkings, E. (1990), Volunteerism and Social Interest. ***Journal Individual psychology***. 47 (3), 298 – 303.

Howard, J. (1992), Crushing of Hope? Youth Death Detention & Adult. **Htt://web.ebscohost.com/ehost/delivery?.**

Hyun,S. Hun, S. (2008), The Impact of Family Violence, Family Functioning, and Parental Partner Dynamics On Korean Juvnile Delonquency. ***Journal of Child Psychiatry & Human Developmet***. 39 (4), 439- 453.

James, N. (1995), ***Clinical Personality Assessment***. New York: Oxford University Press, Inc.

Javad, H & Lori, A. (1995), Psychiatric Inpatuent Children's Family Perception and Anger Expression**.** ***Journal of Emotional & Behavioral Disorders***. 3, 3-7.

Johnson, P. Smith, A. & Nelson, M. (2003), Predictors of Social Interest In Young Adults **.** ***Jornal of Individual Psychology*** . 59 (3), 281-285.

Kashani, J. (1995), Anger Expression Related to Depression, Not Family . ***Child & Adolescent Behavior***. 11, 10-15 .

Kathiann, M. (2001**),** Anger" Cover Store" ***Current Health***. 28, 6-14.

Kendall, P. & Hammen, C . (1998) **,** ***Abnormal Psychology : Understanding Human Problems*** . New York: Bostow Houghton Uniffin, Co .

Klienk, C. (1990), ***Coping With Life Challenges***. California: Books, Cole Publishing Company,

Knill, M, Katherine. (2006), Orientation Toward Others, Lif Satisfaction and Health: The Relationship of Social Interest and Generativity to Positive Psychological Functioning in Old Age. University of Texas. ***htt://proquest.umi.com/pqdweb***?

Kushner, J. (2000), Program For Young Offender**. Alcoholism & Drug Abuse**. 12(3), 48-55.

Laak, J . DeGoed, M. Aleva, L. Brugman, G. Van, l, M. & Hussmann, J. (2003), Incarcerated Adolescent Girl ; Personality, Social Competence, and Delinquency **.** ***Journal of Adolescence***. 38 (150), 251-260.

Landy,S. & Peters, R. (1992) , ***Toward an Understanding of a Developmental Paradigm For Aggressive Conduct Problems During The Preschool Yers 1-3*** , New Burg Park .

Leak, G.K. & Williams, D.K . (1989) , Relationship Between Social Interest And Perceived Family Environment . ***Journal Of Individual Psychology*** . 45 (3), 362-368 .

Leeman, L. Fuller, D.& Gibbs, J. (1993), Evalustion of Amulti Component Group Treatment Program for Juvenile Delinquents. **Aggressive Behavior**.19 (4), 281 – 292.

Leslie, L. (2007),A Randomized Evaluation of Multidimensional Treatment Foster Car; Effects on School Attendance and Homework Completion in Juvenile Justice Girls Chamberlain. **Research on Social Work Practice**. 17 (6) 657- 663.

Lewinsohm, p. Clark, G. & Hops, H. (1990), Cognitive – Behavioral Treatment For Depressed Adolescent's. **Behavior Therapy**. 21, 385- 401.

Lucas, Christopher, (2004), Anger and Depression In the Father Relationship. Alabama University. ***htt://proquest.umi.com./pqdweb***?

Lynett, J.& Hoy, N. (1998) Anger Inventory. ***Microsoft Internet Explore***. Hoy Web. Com.

Marcott, D. & Baron, P. (1993), Irrational Belieffs and Depression In Adolescence. **Journal of Adolescence**. 31 (124), 935.

Maslow, A. (1970)**, *Motivation and Personality***. New York: Harper & Row .

Meadows, S . (2007) , Evidence of Parallel Pathways : Gender Similarity In The Impact of Social Support On Adolescent, Depression And Delinquency . ***Social forces*** . 85, (3) 143-148 .

Morris, M. (1988), Childhood Depression: Prevention Early Identification & Rermediation. **http://webebscohost.com/ehost/delivery?**

Namka, L. (1997), Positive Anger Skills : Be a Gentle, Loving Person Ever When You Are Mad. ***http:/members.aol.com/Agriesout/grown3.html***

Nas, C. Orobio, C. & Koops, W. (2005), Social Information Indelinquent Adolescents **. *Journal of Psychology Crim and Law*** . 11(4), 363.

Paschal, J. Ringwalt & Ringwalt, R. (2003), Effect of Parenting Father Absence and Affiliation With Delinquent Behavior Among African American Mal Adolescence. ***Adolescence*.** 38, 15- 20.

Reynolds, W & Caats, K. (1986), Acomparison of Cognitive Behavior Therapy and Relaxation Traning For The Treatment of Depression in Adolescent. ***Journal of consulting and clinical psychology*.** 54, 653 – 660.

Ritakallio, M. Kaltial,H. Kiviuori, J .Luukkaala, T & Rimpela, M. (2006), Delinquency and The Profile of Offences Among Depressed and

Non - Depressed Adolescents ***.Journal of Criminal Behavior And Mental Health*** . 16, 56-71 .

Reed, M. (1994), Social Skills Traning To Reduce Depression In Adolescents. ***Journal of Adolescence***. 29 (114), 293 – 302.

Seligman, P . (1975) . ***Helplessness : Ondepression Development and Death*** . San Francisco :Freedom Press .

Shaun, A, Saunders. & Cherie, Roy. (1999), The Relationship Between Depression, Satisfaction With Life, and social Interest. ***South pacific Journal of Psychology.*** 11. (1), 9-13.

Siddlem, R. & Awenat, F. (2003), Group Cognitive Behavior Therapy For Anger: a Pilot Study**. Behavior and Cognoitive psychotherapy**. 31, 69 – 83.

Sigfusdottir, I . D . Farkas, G . & Silver , E . (2004), The Role of Depressed Mood And Anger In The Relationship Between Family Conflict And Delinquent Behavior . ***Journal of Youth And Adolescence*** . 33(6), 509.

Spielberger, D. Reheiser, C. & Sydeman, J. (1995), ***Anger Disorders: Defintion, Diagnosis and Treatment***. Washington DC: Taylor and Erancis.

Sweitzer, E. (2005), The Relationship Between Social Interest and Self – Concept In Conduct Disordered Adolescents. ***Journal of Individual Psychology***. 61 I (1), 55- 79.

Tandy, W. Michael. (2007), Service Learning Social. Interest, and Initial Adjustment To College. Seattle Pacific University. ***htt://proquest.umi.com/pqdweb?***

Tellier, J. E. (1998), Anger and Depression Among Incarcerated Juvenile Delinaquents: Apilot Intervention. The Wright Institute. ***htt://Proquest.umi.com/padweb?***

Tolan, P . (1988) , Socio-Economic, Family, Antisocial Stress Correlatates of Adolescent Antisocial And Delinquent Behavior . ***Journal of Abnormal Child Psychology*** . 16 (3), 317-321.

Whitesell, E. Nansey, A. Harber, J & Susan, F. (1996), The Interpersonal Context of Emotional: Anger With Close Friends and Class Mates, ***Journal of child Development***. 67, 59- 68.

Willard, Nancy. (2001), The Natur of Morality and Moral Theories. Retrieved August 12/2002**.** ***htt://www.E/moraldev8htm***.

Wood, A. Harrington, R. & Moor, A (1996), Controlled Trial of Brief with Depressive Disorders. Journal **of child Psychology and psychiatry**. 37, 737- 746.

Youngman, B. (2002), ***Dealing with Anger***. University of Arkansas: Cooperative Extension Service.

Zieman, G. (1982), Self Esteem, Social Interest, and Delinquency: Atest of Adlerian Theory.Colorado stat University. ***htt://proquest.umi.com/pqdweb***?

الملحق (١)

مقياس التحكم بالغضب

١- ما مدى تكرار شعورك بالغضب؟

يرجى اختيار الإجابة المناسبة بوضع إشارة (√) عند رقم الفقرة التي تنطبق عليك أكثر من غيرها.

الرقم	الفقرة
١-	معظم الأوقات في اليوم
٢-	على الأقل مرة في اليوم
٣-	بضع مرات في الأسبوع
٤-	أكثر من أربع مرات في الشهر
٥-	مرة في الأسبوع
٦-	مرة في الشهر
٧-	نادراً ما أغضب
٨-	لا أغضب أبداً

٢- ماذا يحدث عندما تشعر بالغضب؟

يرجى اختيار الإجابة المناسبة بوضع إشارة (√) داخل المربع المناسب

الرقم	الفقرة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
١-	تتعرق يداي				
٢-	أرتعش أو أرتجف				
٣-	أشعر بانقباض في معدتي				
٤-	أصاب بالصداع				
٥-	أشعر بطنين في أذني				
٦-	أشعر بعدم وضوح في الرؤية				
٧-	تتهيئ وتتوتر عضلاتي				
٨-	يحمر وجهي				
٩-	يرتجف صوتي				
١٠	أشعر بالغثيان				
١١-	تنتابني أفكار غريبة				
١٢-	أثور وأهدد				
١٣-	أقذف أو أكسر الأشياء				
١٤-	يرتفع صوتي				
١٥-	أفكر بالانتقام				
١٦-	انسحب				
١٧-	اضرب الأشياء				
١٨-	أقول أو أصرخ بأنني غاضب				
١٩-	أتلعثم بالكلام				
٢٠-	أشتم				
٢١-	أصرخ				
٢٢-	أدفع الشخص المقابل				
٢٣-	أبكي				
٢٤-	أرفض الكلام				
٢٥-	أشد على أسناني				
٢٦-	تزداد سرعة نبضات قلبي				
٢٧-	أهجم على من أثار غضبي				
٢٨	أضرب من أثار غضبي				

٣- من هم الأشخاص الذين تعتقد أنهم يسببون لك الغضب؟

يرجى اختيار الإجابة المناسبة بوضع إشارة (√) داخل المربع المناسب.

الرقم	الفقرة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
١-	الوالد				
٢-	الوالدة				
٣-	النساء بشكل عام				
٤-	الأشخاص المسؤولون				
٥-	الأقارب				
٦-	الأصدقاء				
٧-	أشخاص من بلد معينة				
٨-	الأطفال				
٩-	الغرباء				
١٠-	الزملاء				
١١-	كبار السن				
١٢-	الرجال				
١٣-	الشباب				
١٤-	الناس عامة				
١٥-	الأخوة				
١٦-	الأخوات				
١٧-	الأشخاص السيئون				
١٨-	المعلمون				
١٩-	رجال الأمن والشرطة				

٤- ماهي السلوكات التي يقوم بها الآخرون وتثير غضبك؟

يرجى اختيار الإجابة المناسبة بوضع اشارة (√) داخل المربع المناسب

الرقم	الفقرة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
١-	يحدقون بي				
٢-	يضحكون علي أو يسخرون مني				
٣-	يصرخون في حديثهم معي				
٤-	يشتموني				
٥-	يصدرون الأوامر لي				
٦-	يهملوني				
٧-	يلمسوني				
٨-	يضربوني				
٩-	يغشوني				
١٠-	يضايقوني				
١١-	يستخدمون ألفاظاً سيئة معي				
١٢-	يقاطعوني				
١٣-	يخدعوني				
١٤-	لا يسمحون لي بالتعبير عن رأيي				
١٥-	يرفضون مساعدتي				
١٦-	يعطوني نصائح				
١٧-	يجعلوني أنتظر				
١٨	يطالبوني بأكثر مما أستطيع				

٥- في أي مكان غالباً ما تشعر بالغضب؟

يرجى اختيار الإجابة المناسبة بوضع اشارة (√) داخل المربع المناسب

الرقم	الفقرة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
١-	في البيت				
٢-	في بيوت الأشخاص الآخرين				
٣-	في العمل				
٤-	في وسائل المواصلات				
٥-	في الأماكن العامة				
٦-	في الحفلات				
٧-	في الأماكن المغلقة				
٨-	في الأماكن المفتوحة				
٩-	في المطاعم				
١٠-	في المدرسة				
١١-	في المقاهي				
١٢-	في الشارع				

٦- كيف تتعامل مع الغضب؟

يرجى اختيار الإجابة المناسبة بوضع اشارة (√) داخل المربع المناسب.

الرقم	الفقرة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
١-	أحاول تهدئة نفسي				
٢-	أعد للعشرة				
٣-	آخذ نفساً عميقاً واسترخي				
٤-	أحاول تفهم الشخص الذي أثار غضبي				
٥-	أقول لنفسي"أنني أثق بقدرتي على تهدئة الأمور والتصرف بطريقة منطقية"				
٦-	أفكر"أنني شخص ناجح وقادر على التعامل مع المواقف بطريقة واعية"				
٧-	أقول لنفسي"ربما يجب علي أن أكون متعاوناً فهذا يجعل الأشياء قيمة"				
٨-	أقول لنفسي"لا فائدة من الغضب"				
٩-	أذكر نفسي بالمتاعب التي يمكن أن تصيبني إذا فقدت السيطرة على نفسي				
١٠-	أذكر نفسي بالمثابرة ومواصلة النقاش في القضايا المختلف عليها				
١١-	أفكر "هذا الشخص يتصرف بغباء لست ملزماً لأن أكون مثله"				
١٢-	أفكر" إذا تنازلت قليلاً يمكن أن نتحدث بشكل منطقي"				
١٣-	أفكر"الشخص الضعيف هو الذي يسطرعليه الغضب"				
١٤-	أخبر الشخص الآخر بأنني غاضب وأجد عذراً لنفسي وأنسحب				
١٥-	أسأل الله أن يمنحني الحكمة والصبر للتعامل مع الموقف				
١٦-	أتعوذ بالله من الشيطان الرجيم				
١٧-	أستغفر الله				

الملحق (٢)

مقياس الاهتمام الاجتماعي

في أدناه عدد من أزواج السمات والخصائص الشخصية، تفحص هذه الأزواج من السمات، وحدد السمة التي ترغب بامتلاكها لتكون جزء من سماتك الشخصية، لكل زوج من السمات، وضع إشارة(صح) أمامها.

مثال: يمكن أن يتم اختيار السمة من خلال الإجابة على السؤال التالي:

س: أي سمة من أزواج السمات أدناه أحب أن امتلك وتكون إحدى مميزات شخصيتي؟

فمثلاً: الزوج الأول من السمات "خيالي" و"عقلاني" أيهما تفضل أن تمتلك؟

ضع إشارة (صح) أمامها وهكذا لباقي أزواج السمات

√ خيالي **عقلاني**

بعض السمات يمكن أن تظهر مرتين ولكنها في كل مرة تظهر مع سمة مختلفة وليس هناك تكرار لأزواج السمات

أحب أن أكون...

١		خيالي		عقلاني
٢		يقدم المساعدة		حاد الذكاء
٣		بارع ورائع		متعاطف مع الآخرين
٤		حصيف ومتزن		فعال ومؤثر (كفء)
٥		ذكي		مراعي لمشاعر الآخرين
٦		يعتمد على نفسه		طموح
٧		يحترم الآخرين		انموذج (يحتذى به)
٨		مبدع وخلاق		حساس
٩		كريم		متفرد (يهتم بشؤونه الخاصة)
١٠		مسؤول (يتحمل المسؤولية)		انموذج(يحتذى به)
١١		قادر ومؤهل		يتحمل الآخرين
١٢		يعتمد عليه(موضع ثقة)		حكيم

١٣		بارع ورائع		منطقي التفكير
١٤		متسامح		مهذب
١٥		فعال ومؤثر (كفء)		يحترم الآخرين
١٦		عملي		واثق من نفسه
١٧		قادر ومؤهل		استقلالي
١٨		حذر		متعاون
١٩		خيالي		يقدم المساعدة
٢٠		واقعي		أخلاقي
٢١		مراعي لمشاعر الآخرين		حكيم
٢٢		متعاطف مع الآخرين		متفرد (يهتم بشؤونه الخاصة)
٢٣		طموح		صبور
٢٤		منطقي		حاد الذكاء

الملحق (٣)

قائمة بيك للاكتئاب

تتضمن هذه القائمة مجموعات من الجمل تصف مشاعرك واحاسيسك في نواحي متعددة، يرجى القيام بقراءة كل مجموعة من الجمل ادناه، واختيار جملة منها تعطي ادق وصف لحالتك النفسية، وللشعور السائد لديك خلال السبعة الأيام الماضية، بما فيها هذا اليوم، وبعد أن تحـــدد الجملة التي تصف مشاعرك ضع دائرة حول الرقم الذي يسبقها، أما إذا وجدت في مجموعة ما أن هنالك عدة جمل تنطبق بصورة متساوية على حالتك، فضع دائرة حول رقم جملة واحدة منها فقط ترجح أنها الأكثر انطباقاً على حالتك.

١)

٠. لا أشِعر بالحزن.

١. أنني اشعر بالحزن في بعض الأوقات.

٢. أشعر بالحزن طيلة الوقت ولا استطيع التخلص من هذا الشعور.

٣. أنني أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا استطيع احتمالها.

٢)

٠. أنني لست متشائماً بشأن المستقبل.

١. أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل.

٢. أشعر أنه لا يوجد ما أطمح للوصول إليه.

٣. أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن هذا الوضع من غير الممكن تغييره.

٣)

٠. لا أشعر بأنني شخص فاشل بشكل عام.

١. اشعر بأنني أواجه من الفشل أكثر مما يواجهة الانسان العادي.

٢. عندما أنظر إلى حياتي الماضية، فإن كل ما أراه الكثير من الفشل.

٣. اشعر بأنني انسان فاشل فشلاً تاماً.

٤)

٠. ما زالت الأشياء تعطيني شعوراً بالرضى كما كانت العادة.

١. لا أشعر بمتعة في الأشياء على النحو الذي كنت أشعر به عادة.

٢. لم اعد أشعر بأية متعة حقيقة في أي شيء على الاطلاق.

٣. لدي شعور بعدم الرضي والملل من كل الأشياء.

٥)

٠. لا يوجد لدي أي شعور بالذنب.

١. اشعر بالذنب في بعض الاحيان.

٢. اشعر بالذنب في معظم الأوقات.

٣. اشعر بالذنب في كافة الأوقات.

٦)

٠. لا أشعر بأنني استحق عقاباً من أي نوع.

١. أشعر بأنني استحق العقاب احياناً.

٢. كثيراً ما أشعر بأنني استحق العقاب.

٣. احس بأنني اعاقب واعذب في حياتي وأنني استحق ذلك.

٧)

٠. لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي.

١. اشعر بخيبة الأمل في نفسي.

٢. اشعر احياناً بأنني اكره نفسي.

٣. انني اكره نفسي في كل الأوقات.

٨)

٠. لا اشعر بأنني اسوأ من الأخرين.

١. أنني انتقد نفسي بسبب ما لدي من أخطاء وضعف.

٢. الوم نفسي طيلة الوقت بسبب اخطائي.

٣. الوم نفسي على كل شيء يحدث حتى لو لم يكن لي علاقة مباشرة بذلك.

٩)

٠. لا يوجد لدي أي أفكار انتحارية.

١. توجد لدي بعض الأفكار الانتحارية ولكني لن أقوم بتنفيذها.

٢. ارغب في قتل نفسي.

٣. سأقتل نفسي إذا توفرت لي الفرصة السانحة لذلك.

١٠)

٠. لا ابكي أكثر من المتعاد.

١. ابكي في هذه الأيام أكثر من المعتاد.

٢. أنني أبكي طبلة الوقت هذه الأيام.

٣. لقد كانت لدي قدرة على البكار ولكنني في هذه الأيام لا استطيع البكاء بالرغم من أنني اريد ذلك.

(١١

٠. لا اشعر في هذه الأيام بأنني سريع الغضب أكثر من المعتاد.

١. اصبح غضبي يستثار بسهولة أكثر من المعتاد هذه الأيام.

٢. اشعر بسرعة الاستثارة طيلة الوقت هذه الأيام.

٣. احس بأن مشاعري قد تبدلت ولم يعد شيء يغضبني.

(١٢

٠. لا اشعر بأنني قد فقدت اهتمامي بالناس الاخرين.

١. اصبحت أقل اهتماماً بالناس الآخرين مما كنت عليه.

٢. فقدت معظم اهتمامي بالناس الاخرين.

٣. فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

(١٣

٠. أقوم باتخاذ قراراتي على أفضل ما استطيع القيام به.

١. أميل إلى تأجيل اتخاذ القرارات أكثر مما كنت أفعل عادة.

٢. اصبحت أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات عما قبل.

٣. لم تعد لدي أية قدرة على اتخاذ قرارات في هذه الأيام.

(١٤

٠. أشعر بأن مظهري مناسب كما كان عادة.

١. يزعجني الشعور بأنني ابدو كهلا أو غير جذاب.

٢. اشعر أن هنالك تغيرات دائمة طرأت على مظهري تجعلني ابدو غير جذاب.

٣. اعتقد بأنني ابدو قبيحاً.

١٥)

٠. استطيع العمل بنفض الكفاءة كما كنت أفعل عادة.

١. احتاج إلى جهد اضافي كي ابدأ العمل في أي شيء.

٢. علي أن احث نفسي بشدة كي أقوم بعمل أي شيء.

٣. لا استطيع عمل أو انجاز أي شيء على الاطلاق.

١٦)

٠. استطيع النوم جيداً كالمعتاد.

١. لا أنام جيداً كالمعتاد.

٢. استيقظ من النوم أبكر بساعة أو ساعتين من المعتاد، لا استطيع العودة ثانية إلى النوم.

٣. استيقظ من النوم ابكر بساعات عديدة من المعتاد ولا استطيع العودة ثانية إلى النوم.

١٧)

٠. لا أجد أنني أصبحت أكثر تعباً من المعتاد.

١. اصبحت اتعب أكثر من المعتاد.

٢. اصبحت اتعب من عمل أي شيء تقريباً.

٣. أنا متعب جداً لدرجة لا استطيع معها عمل أي شيء.

١٨)

٠. شهيتي للطعام هي كالطعام.

١. شهيتي للطعام ليست جيدة كما هي بالعادة.

٢. شهيتي للطعان سيئة جداً هذه الأيام.

٣. ليست لدي شهية للطعام على الاطلاق هذه الأيام.

١٩)

٠. لم أفقد كثيراً من وزني مؤخراً أو بقي وزني كما هو.

١. فقدت من وزني حوالي ٢ كغم.

٢. فقدت من وزني حوالي ٤ كغم.

٣. فقدت من وزني أكثر من ٦ كغم.

٢٠)

٠. ليس لدي انزعاج يتعلق بصحتي أكثر من المعتاد.

١. أنني منزعج بشأن المشكلات الصحية مثل الآم المعدة والامساك أو الآلام والاوجاع الجسمية الآخرى.

٢. أنني متضايق من المشكلات الصحية ومن الصعب أن أفكر في شيء أخر.

٣. أنني قلق للغاية بسبب وضعي الصحي بحيث لا استطيع التفكير في أي شيء أخر.

٢١)

٠. لم الاحظ أية تغيرات تتعلق في اهتماماتي الجنسية.

١. أصبحت أقل اهتماماً بالأمور الجنسية مما كنت عليه من قبل.

٢. اهتمامي قليل جداً بالأمور الجنسية هذه الأيام.

٣. فقدت اهتماماتي بالأمور الجنسية تماماً.

الملحق (٤)

استبانة التفكك الاسري

يرجى اختيار الإجابة المناسبة ووضع (صح) داخل المربع المناسب:

الرقم	فقرات الأسرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١-	العلاقة بين أفراد أسرتك حميمة					
٢-	تذهب أسرتك لزيارة الأقارب معاً					
٣-	يتبادل أفراد أسرتك الهدايا					
٤-	تشعر أن أفراد أسرتك يحب بعضهم بعضاً					
٥-	حدث انفصال مؤقت(هجر) بين والديك					
٦-	يحدث شجار بين أفراد أسرتك					
٧-	يتبادل أفراد أسرتك الشتائم					
٨-	يضرب والدك والدتك					
٩-	تحل المشاكل بطرق سليمة في الأسرة					
١٠-	ارتكب أحد أفراد الأسرة مخالفات قانونية					
١١-	تشعر بالاهتمام من قبل أفراد أسرتك					
١٢-	سبق وتركت المنزل وأقمت خارجه					
١٣-	تشعر أن أسرتك غير متماسكة					
١٤-	يهتم أهلك بمطالبك					
١٥-	تهتم أسرتك بأصدقائك					
١٦-	تهتم أسرتك بمشاكلك ومشاعرك					
١٧-	تسعى جاهداً لإرضاء والديك					
١٨-	يعاملك أبويك كصديق					
١٩-	يحترم والديك رفاقك					
٢٠-	تثق أسرتك بك					
٢١-	تراجع أسرتك دروسك					
٢٢-	تحظى بعطف وتشجيع والديك					
٢٣-	يستعمل العقاب بالضرب والشتم ضدك					
٢٤-	يفضل والديك أحد إخوتك عليك					
٢٥-	سبق وأن سجن أحد أفراد أسرتك					
٢٦-	يقوم والداك بمعاقبة تصرفاتك الخاطئة					
٢٧-	يحبك أفراد أسرتك					

الملحق (٥)

البرنامج الإرشادي

يتكون هذا البرنامج من (١٣) جلسة، ومدة كل جلسة (٩٠ دقيقة)، وبمعدل جلستين كل أسبوع. وهدف هذا البرنامج إلى تدريب الأحداث الجانحين المتواجدين في مراكز رعاية الاحداث، على كيفية ضبط الغضب، وتنمية الاهتمام الاجتماعي، وخفض الاكتئاب، من خلال الفنيات والاستراتيجيات العلاجية التالية:

أولاً: استراتيجيات الضبط الذاتي لكانفر وهي:

١. مراقبة الذات.

٢. ضبط المثيرات من خلال:

أ- منع السلوك مادياً من الحدوث.

ب- تغيير المثيرات التمييزية.

ج- تغيير مستوى الدافعية.

د- تغيير الظروف الانفعالية.

ه- استخدام المثيرات المنفرة

و- الانشغال بأمر آخر.

٣. تعزيز الذات.

ثانياً: العلاج المعرفي لبيك (Beck)، حيث يعتقد أن الإدراك السلبي للمواقف يظهر أولاً، ثم تظهر الأعراض غير المرغوبة، وهكذا فإن العلاج المعرفي يسعى إلى جعل الفرد يتعامل

بواقعية مع خبراته، والعمل على تغير أنماط تفكيره وإدراكه للأمور، من خلال ثلاث مراحل:

١. تدريب الفرد على التعرف على الأفكار التلقائية، التي تشير إلى فهم خاطئ للواقع، اعتماداً على افتراضات أساسية خاطئة.
٢. تدريب الفرد على التعامل بموضوعية مع الأفكار التلقائية، من خلال تأكيد أو نفي صحتها، اعتماداً على ما يجمعه من أدلة مؤيده أو معارضة للأفكار التلقائية.
٣. تشجيع الفرد على وضع أفكار بديلة، تساعده على إدراك الواقع بطريقة أخرى.

ثالثاً: فنيات علاجية، مختلفة مثل النمذجة، والتعليم والتدريب، والحديث الذاتي واللعب، والتمثيل وغيرها من الفنيات، التي يتم من خلالها وضع الاستراتيجيات العلاجية موضع التنفيذ.

أهداف البرنامج:

١. مساعدة المشاركين في التعرف على أبعاد الغضب المختلفة.
٢. تدريب المشاركين على كيفّية التعامل الإيجابي مع الغضب، من خلال تدريبهم على مهارات ضبط الذات.
٣. مساعدة المشاركين في فهم أبعاد الاهتمام الاجتماعي.
٤. تدريب المشاركين على كيفّية تنمية الاهتمام الاجتماعي لديهم.
٥. مساعدة المشاركين في التعرف على ابعاد الاكتئاب المختلفة.
٦. تدريب المشاركين على كيفّية التعامل الإيجابي مع الاكتئاب، من خلال إعادة البناء المعرفي.

الجلسة الأولى

جلسة تعارف

أولاً. أهداف الجلسة:

١. التعارف.

٢. توضيح أهداف البرنامج.

٣. مناقشة توقعات المشاركين.

٤. التعرف على الغضب والاهتمام الاجتماعي والاكتئاب.

ثانياً. الإجراءات:

١. التعارف.

في بداية البرنامج الإرشادي وللجلسة الأولى، يسعى المرشد إلى بناء الثقة بينه وبين المشاركين، من خلال قيام المرشد بالتعريف على نفسه، وطبيعة عمله، والتعبير عن مشاعره لوجوده مع هذه المجموعة، حيث يمكن أن يقول:

"أنا فلان .... أعمل مرشداً نفسياً في ......، وأنا هنا اليوم ولمدة ستة أسابيع، لنعمل معاً على تطبيق برنامج إرشاد جمعي، لمعالجة بعض المشكلات التي نعاني منها جميعاً".

والإرشاد الجمعي هو إحدى الطرق، التي تتضمن قيام أفراد مجموعة من أصحاب المشاكل المتشابهة، بمساعدة بعضهم بعضاً، وبتوجيه من المرشد لإيجاد الحلول المناسبة لهذه المشاكل. نترك المجال الآن للمشاركين ليعرفنا كلٌ بنفسه، ويخبرنا بما يريد عن نفسه، وسبب وجوده وحسب رغبته وبدون أي ضغوط.

٢. توضيح أهداف البرنامج.

ويقوم المرشد هنا بتوضيح ما المقصود بأهداف البرنامج، وما هي الأهداف التي نسعى لتحقيقها وكيف سنقوم بذلك فمثلاً: الهدف الأول "مساعدة المشتركين في التعرف على أبعاد الغضب"، وربط ذلك مع المشاكل التي حدثت لبعض المشاركين، من خلال سؤالهم من كان الغضب سبباً في وجوده هنا؟

ويضيف المرشد؛ كما ان الهدف الثاني لهذا البرنامج، هو تدريب المشاركين على اسلوب التحكم بالغضب والسيطرة عليه، من خلال فنيات متعدده سنتعرف عليها في الجلسات القادمة، وتهدف هذه الفنيات لمساعدة الأفراد في السيطرة على غضبهم، من خلال التحكيم بأسبابه، ومعالجة هذه الأسباب الموجودة في البيئة المحيطة وطريقة تفكير الفرد.

كما أننا في هذا البرنامج سنعمل على تعليم المشاركين، على بعض المهارات الاجتماعية التي تساعدهم بالتفاعل الإيجابي مع الآخرين، بحيث يشعر الفرد بأنه جزء لا يتجزأ من المجتمع الذي يعيش فيه. وبذلك نساعد المشاركين في الوصول إلى مستوى عالٍ من الاهتمام الاجتماعي.

ويشير المرشد؛ إلى أن عدم السيطرة على الغضب، وعدم تمتع الفرد باهتمام اجتماعي كافي، يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب، والعكس صحيح وذلك يحد من قدرات الفرد، ويجعل حياته غير مريحة. وعليه سنعمل من خلال هذا البرنامج، بالإضافة لتدريب المشاركين على التحكم بالغضب وتنمية مهارات الاهتمام الاجتماعي، سنعمل أيضاً على تدريب المشاركين على كيفية التعامل الإيجابي مع الاكتئاب، من خلال إعادة البناء المعرفي التي سنأتي على تدريب المشاركين عليها لاحقاً.

٣. مناقشة توقعات المشاركين.

وبعد مناقشة أهداف البرنامج، يقوم المرشد بسؤال المشاركين عن توقعاتهم، وما الذي يمكن أن يحصلوا عليه، وكيف يمكن أن يحصلوا عليه، وما الذي يرغبون بالحصول عليه، فمثلاً **يقـــول المرشد؛** لقد ناقشنا أهداف البرنامج، وهذا ما أسعى لتقديمه لكم على الأقل، ولكن إذا رغب أحد منكم بالحصول على شيء ضمن هذا السياق، فأنا مستعد للمساعدة، والتعاون معاً لتحقيـــق مـــا نتفق عليه "لنتعرف، الآن على توقعاتكم من هذا البرنامج"، وبعد الاستماع لتوقعات المـــشاركين يتم إضافة ما يتم الاتفاق عليه إلى أهداف البرنامج.

٤. التعرف على الغضب.

يسأل المرشد؛ المشاركين ما هو الغضب؟

وهنا يستمع المرشد إلى تعاريف المشاركين للغضب، ومن ثم يعلق علـــى ذلـــك ويـــذكر تعريف الغضب، ويشير إلى أنه حالة انفعالية (مشاعر)، يلجأ إليها الفرد لمواجهة بعض المواقف التي تواجهه.

يتابع المرشد؛ "ان الغضب شعور إنساني يحتوي على قوة كبيرة، وهذه القوة يمكـــن أن تكون سبباً في تحسين حياة الفرد، من خلال السيطرة علية، وضبطه وتوجيهه باتجاه الإنجـــاز، وبناء العلاقات الاجتماعية والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وفي المقابل فإن قوة الغـــضب، إذا تركت دون توجيه، وبدون ضبطها والسيطرة عليها، فإنها ستؤدي إلى جعل حياة الفـــرد غيـــر مريحة، وصعبة وتحد من قدرته على الاندماج في المجتمع.

ويتابع المرشد؛ لقد ظهرت العديد من مسميات الغضب، ولكننا سنعمل هنا على توحيـــدها فـــي نوعين رئيسيين هما:

أولاً: الغضب الصحي أو الطبيعي **ثانياً:** الغضب غير الصحي أو غير الطبيعي.

يقوم المرشد بالتفريق بين الغضب الصحي، والغضب غير الصحي مع أخذ أمثلة من المشاركين. **ويقول المرشد؛** يعتبر الغضب الصحي حافزاً للإنجاز الإيجابي ويعطي مثالاً عن ذلك:

"أحد الأفراد تعرض للسخرية من أحد زملائه بسبب تحصيله المتدني، مما أدى به إلى الغضب، إلا أنه لم يقم بمشاجرة زميله، ولكنه صمم على أن يكون تحصيله في الامتحان القادم أفضل، وهذا ما حصل. في حين أن الغضب غير الصحي يتمثل بالمشاجرة مع الآخرين مما يؤدي إلى نفورهم وابتعادهم.

ويتابع المرشد؛ "أن مصادر الغضب واسبابه متنوعة بتنوع البيئة التي يعيش فيها الفرد، وهي أيضا مختلفة باختلاف الطبيعة البشرية، فما يثير غضب احمد يمكن أن لا يثير غضب محمد".

ويضيف المرشد؛ كما أن الغضب يمكن أن يظهر في الأماكن والمجالات التالية، في الأسرة ومع أفرادها، والعمل والمدرسة والمعلم والحياة الزوجية، ومع الاصدقاء والاقرباء، وفي الأماكن العامة، أي أن الغضب يمكن أن يظهر في أي مكان، ومع أي انسان، كما أن الفرد يمكن أن يغضب من نفسه، من عمل قام به، أو تصرف كان يجب أن لا يقوم به.

ويضيف المرشد؛أن أسباب الغضب يمكن أن تكون داخلية بسبب المشاكل الشخصية، أو حوادث سابقة تثير الشعور بالغضب عند الأفراد. كما انه يمكن أن يكون للغضب أسباب خارجية يمكن أن تثير الغضب، مثل حوادث الحياة المختلفة.

وقد أشار احد العلماء ويدعي دولارد، إلى أن السلوكيات العدائية هي محصلة الغضب وان الغضب نتيجة للاحباط الذي يشعر به الفرد.

"ويرسم المرشد الشكل التالي على اللوح".

حوادث الحياة ← الاحباط ← الغضب ← سلوك عدائي.

ويطرح المرشد؛ المثال التالي لتوضيح المخطط السابق.

"محمد مراهق شاهده والده يتسكع مع احد المراهقين في السوق، وعندما عاد محمد إلى المنزل، ناداه والده ووبخه وطلب منه عدم مرافقة ذلك الفتى، فما كان من محمد إلا أن خرج من المنزل، وصفع الباب خلفه بشدة، وادى إلى تكسير زجاج الباب".

ويشرح المرشد؛ المثال السابق ويقول: ان سبب غضب محمد من وجهة نظره، هو توبيخ والده له، واعتقاده بأنه لا يحبه، وهذا أدى إلى شعوره بالاحباط، الذي أدى بدوره إلى شعوره بالغضب، الذي ترجمة محمد الى سلوك عدواني "صفع الباب بقوة".

ويضيف المرشد؛ "إذن فسبب الغضب طريقة التفكير، وتفسير الحدث، وليس الحدث بحد ذاته. ولو أن محمد اعتقد أن والده يوبخه لأنه يحبه، ويخاف عليه من رفقة السوء، هل كان غضب؟ وينتظر المرشد الإجابات من المشاركين، وتعليقاتهم على ذلك.

ويّذكر المرشد؛ المشاركين بنواتج الغضب فيقول: أن هناك نواتج كثيرة للغضب، وفي معظمها أن لم تكن جميعها سيئة، على الصعيد الاجتماعي، وتتمثل في نفور الآخرين من الشخص الغاضب، والابتعاد عنه، وعدم التفاعل معه وتحاشيه، على الصعيد النفسي يمكن أن تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب.

ويوجه المرشد؛ السؤال التالي للمشاركين:

من فيكم كان الغضب سببا في وجوده هنا اليوم؟

ويستمع المرشد لاجابات المشاركين، ويعلق عليها بأن تواجدهم هنا من نواتج الغضب.

٥. التعرف على الاهتمام الاجتماعي.

يسأل المرشد؛ المشاركين من منكم يستطيع أن يعيش لوحده، او يعــرف شخـــصاً لا يحتـــاج الآخرين؟

وبعد الاستماع لإجابات المشاركين

يقول المرشد؛ للمشاركين، أن الأنسان كائن اجتماعي يعيش مـــع الآخـــرين، ولا معنـــى لحياته بدونهم. و الاهتمام الاجتماعي، يعني الاهتمام بالآخرين، والشعور معهم ومساعدتهم.

ويقص المرشد: قصة عن كيف تعيش الحيوانات كمجموعات، بحيث يساعد كل عـــضو في الجماعة باقي الأعضاء، من خلال نشاطات تحتاج إلى العمـــل الجمـــاعي مثـــل: الـــصيد والحراسة والعناية بالصغار، وكيف أن جميع أعضاء الجماعة يحققون حاجـــاتهم مـــن خـــلال الجماعة. في حين أن الحيوان المنفرد، والذي يكون لوحده خارج الجماعة، تكون حياته صـــعبة ولا يستطيع تحقيق معظم حاجاته.

يعمل المرشد؛ على ربط القصة السابقة مع وجود الفرد في العائلة، وكيـــف أن جميـــع أعضائها يتعاونون لمساعدته عند حاجته لهم فمثلاً: إن مـــرض يـــسهرون عليـــه، وإن جـــاع يطعمونه، ويحمونه ويؤمنون له معظم حاجاته، ومقارنة ذلك مع شخص يعيش لوحده، لا يجـــد من يساعده عندما يحتاج للمساعدة.

يعلق المرشد؛ من القصة السابقة يتضح لنا أن الشخص الـــسوي، لا يعـــيش لوحـــده منعزلا عن الآخرين، ولكنه يعيش معهم بتعاون، حسب الاعراف والقوانين والتقاليد التي تحكـــم المجتمع. فمثلا: الطالب عندما يقرأ ويتعلم يقرأ لنفسه وللمعلم ولوالديه، والوالد يعمل ليعيل نفسه وأولاده، والأم تعمل في المنزل لنفسها ولاولادها وزوجها، والتاجر يعمل لنفسه ويخدم الآخرين والمزارع والطبيب والمحامي كذلك.

يتابع المرشد؛ وفي حال قام احد بعمل شيء بطريقة مخالفة للاعراف والتقاليد والقانون، فإن المجتمع يحاسبه على ذلك، ليس بقصد إيذائه، ولكن بقصد مساعدته على العودة إلى الطريق الصحيح المقبول من المجتمع.

يضيف المرشد؛ عندما سئُل احد العلماء عن معنى الاهتمام الاجتماعي اجاب أن الاهتمام الاجتماعي هوان ترى بعيون الآخرين، وان تسمع من خلال اذانهم، وان تشعر من خلال احاسيسهم. وهذا يتفق مع حديث الرسول (صل) والذي قاله قبل أكثر من ١٤٠٠ عام، حيث قال: مثل المؤمنون كمثل الجسد الواحد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له باقي الجسد بالسهر والحمى. صدق رسول الله (ص).

يحاول المرشد؛ الربط بين الغضب ونقص الاهتمام الاجتماعي، من خلال الحديث الشريف، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم، "ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب". لأن ذلك يحافظ على الروابط الاجتماعي بين أفراد المجتمع، ويحمي الفرد من الوصول إلى مرحلة "الندم عندما لا ينفع الندم"، بسبب أفعاله وأقواله خلال ثورة الغضب.

ويضيف المرشد؛ وهذا يتفق أيضاً مع الحديث الذي يقول فيه صلى الله عليه وسلم، "إذا غضب أحدكم فليقل خيراً أو ليصمت" لأنه أن تكلم وهو غاضب يمكن أن يؤدي إلى ابتعاد الآخرين عنه، والوصول إلى فقدان الاهتمام الاجتماعي.

٦. تعريف المشاركين بالاكتئاب.

يعّرف المرشد؛ للمشاركين الاكتئاب بأنة حالة مزاجية داخلية، تظهر آثارها على الفرد داخلياً وخارجياً. وهو محصلة للظروف السيئة التي يعيشها الفرد. وكذلك هو محصلة للغضب والتشاؤم، وعدم الثقة بالآخرين، والخوف منهم والابتعاد عنهم. وهو محصلة للأفكار التلقائية الخاطئة التي يشعر بها الفرد عند التعامل مع الآخرين، واعتقاده بأنه غير محبوب وغير

مرغوب فيه، وأن الجميع إعدائه ويضمرون له الشر، وتكون مبنية على افتراضات وقناعات أساسية راسخة في نظام معتقدات الفرد.

ويؤكد المرشد؛ على أهمية مرحلة المراهقة، وانها من المراحل الحرجة في حياة الفرد، وحياة الأسرة، ويجب إعطاء هذه المرحلة الاهتمام الكافي، لان الاكتئاب خلال هذه المرحلة، يمكن أن يؤدي إلى إعاقة نمو المراهق، ويؤثر سلبا في اداءه لوظائفه، وقدرته على إقامة العلاقات السوية مع الآخرين، والذي يمكن أن يكون سببا في جنوحهم.

يوضح المرشد؛ اعراض الاكتئاب، وانها المؤشرات التي تدل على أن هذا الفرد أو ذاك يعاني من الاكتئاب ومنها الأعراض المزاجية، حيث يتميز المكتئب بالحزن وحده الطباع وعدم الاستمتاع والأعراض المعرفية (الفكرية)، حيث يتميز المكتئب بالتفكير السوداوي، والتشاؤم، وتضخيم كل ما هو سلبي، والتقليل من شأن كل ما هو ايجابي، واليأس، وضعف التركيز، وصعوبة اتخاذ القرارات والأعراض السلوكية، وتظهر من خلال عدم الانخراط بسهولة في الانشطة بطيء الحركة والكلام وكثرة التنهد والانسحاب الاجتماعي والانعزال والأعراض الجسدية: وتظهر من خلال عدم انتظام النوم والاكل، والإرهاق والشعور بالضعف العام، وفقدان القوة والشعور بالآم الرأس والمعدة وغيرها من الآلام.

ويستعرض المرشد؛ أسباب الاكتئاب ومنها

أسباب ثقافية، كأختلاف اللغة، واللون، والدين ، وكذلك اعتبار الإصابة بمرض الاكتئاب عار، وعدم الإعلان عنه والتعامل معه، مما يؤدي إلى زيادة نسبته. وأسباب اجتماعية: مثل العلاقات الاسرية، والعلاقات الشخصية مع الآخرين، والشعور بأن الفرد غيرمقبول، وعدم وجود من يدعمه، هذا وغيره من العوامل الاجتماعية التي يمكن أن تؤدي إلى الاصابة

بالاكتئاب. وهناك اسباب أخرى تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب مثل الافرازات الهرمونية عند الوصول إلى مرحلة البلوغ، والتغيرات الجسمية المرافقة مثل ظهور الشعر واختلاف الصوت.

يربط المرشد؛ بين الاكتئاب والاهتمام الاجتماعي والغضب، فيقول، "إن الاكتئاب يعبر عن مزاج الفرد، الذي يمكن أن يكون ناتج عن الشعور بالغضب، وعدم القدرة على التعبير عنه بطريقة مناسبة، أو التحكم به وضبطه. كذلك يمكن أن يكون ناتج عن نقص الاهتمام الاجتماعي، وعدم التفاعل بإيجابية مع الآخرين. وأيضا يمكن أن يكون ناتج عن الأفكار التشاؤمية وعدم الثقة بالآخرين ومحاولة الابتعاد عنهم.

ويلخص المرشد؛ "ومن هنا فإنه يمكن معالجة الاكتئاب، من خلال معالجة أسبابه، و تعليم الفرد كيف يمكن أن يتحكم بغضبه، ويعبر عنه بطرق مقبولة اجتماعياً، لا تؤدي إلى نفور الآخرين. و تنمية قدرات وإمكانيات الفرد في التفاعل بإيجابية مع الآخرين، والذي يكسبة مهارات الاهتمام الاجتماعي. وأيضاً من خلال إعادة البناء المعرفي لنظام القيم والأفكار المعتقدات لدى الفرد، والذي يؤدي بدوره إلى نظر الفرد إلى المواقف والأحداث، من زاوية أخرى تؤدي إلى استبدال الأفكار التلقائية اللاعقلانية، بأفكار تلقائية أكثر عقلانية.

ثالثاً. الواجب البيتي:

على كل مشارك تسجيل احد المواقف المثيرة للغضب، اسبابه، وبماذا يشعر، وكيف يعبر عنه.

الجلسة الثانية

المراقبة الذاتية

أولاً. أهداف الجلسة:

١. تعريف المشاركين بالمراقبة الذاتية وفوائدها.

٢. تعليم المشاركين أسلوب المراقبة الذاتية.

٣. تعليم المشاركين إحدى مهارات الاهتمام الاجتماعي مهارة "احترام الآخرين وتقديم المساعده لهم".

ثانياً. الإجراءات:

١. **تعريف المشاركين بالمراقبة الذاتية وفوائدها.**

يقول المرشد؛ أن المراقبة الذاتية تعني أن يعرف الفرد ويدرك سلوكياته وأفعاله وردود أفعاله، والأفكار والمشاعر المرافقة لهذه السلوكيات، من خلال ملاحظته الواعية والدقيقة، والتي تضمن معرفة وإدراك أسباب هذه السلوكيات، سواء كانت هذه الأسباب نتائج (لواحق)، أو دوافع وحوافز (سوابق)، مادية أو معنوية.

يضيف المرشد؛ "أن المراقبة الذاتية لوحدها يمكن أن تكون سبباً في التحكم بالغضب، والسيطرة عليه والتكيف معه، وذلك بسبب تفهم و وعي الفرد وادراكة لأسباب سلوكياته، وعندها فإنه يلجأ بطريقة فطرية للتعامل مع أسباب الغضب، بمعالجة السوابق واللواحق التي تسبب الغضب وتغذية".

مثال:" محمد" مراهق كثير المشاكل، و أصبحت مشاكلة تسبب الازعاج له ولأهله، قام محمد بمراقبة سلوكياته وأفكاره، فوجد أن أحد أسباب كثرة مشاكله هو تواجده مع زميله" حسن"، عندما إدرك محمد ذلك، قام بالابتعاد عن حسن فقلت مشاكله وزاد عدد اصدقائه.

٢. تعليم المشاركين أسلوب المراقبة الذاتية "ماذا يمكن أن نراقب".

يشير المرشد؛ إلى أن المراقبة الذاتية هي وصف دقيق وواضح ومحدد لسلوكيات وأفكار ومشاعر الفرد، أما جوانب السلوك التي يمكن ملاحظتها فهي:

أ. **السوابق:** وهي المواقف والإحداث ويمكن أن تكون الأفكار والمشاعر التي تحدث قبل السلوك و تؤدي إلى حدوثه.

مثلاً: في المثال السابق: "تواجد محمد مع حسن يؤدي إلى حدوث المشاكل". المرشد يطلب من المشاركين أمثلة على ذلك.

ب. **اللواحق:** وهي النتائج المترتبة على السلوك، وهي التي تحدث بعد السلوك ولكنها تساعد في حدوثه.

مثلاً: الحصول على المال بعد السرقة هي من نتائج سلوك السرقة. المرشد يطلب أمثلة من المشاركين على ذلك.

ج. **تكرار السلوك:** أي عدد مرات حدوثه ضمن مدة زمنية محددة.

مثلاً: كم مرة تشعر بالغضب في اليوم؟ كم مرة تتواجد مع صديقك في الأسبوع؟ كم مرة تقوم بمساعدة والدتك في الأسبوع؟ وإريد أن اسمع منكم أمثلة على تكرار السلوك.

د. **شكل السلوك ونوعه:** صراخ، تكسير، ضرب الكفين،ضرب الآخرين، التدخين.

هـ. **الأفكار التلقائية:** المرافقة لهذه السلوكيات.

مثل: أنه ينظر لي هكذا "لأنه لا يحبني" "أنا فاشل لا استطيع انجاز شيء".

يقوم المرشد؛ بتعليم المشاركين كيفية القيام بمراقبة الذات، من خلال نموذج المراقبـــة الذاتيـــة التالي:

التكرار	اللواحق	السوابق	الأفكار التلقائية مالذي كان في ذهنك	العاطفة ماذا شعرت من٠٠-١٠٠	الحالة من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟
كلما كنت مع حسن	الثناء من حسن	كنت مع حسن	أنه لا يحترمني	الغضب	الخميس الساعة ٨,٣٠ تشاجرت مع زملائي

٢. **تعليم المشاركين مهارة احترام الآخرين وتقديم المساعدة لهم.**

يقول المرشد؛ أن من الأساليب التي يمكن أن تحد من شدة الغضب وتكراره، هو تمتـــع الفـــرد بالمهارات الاجتماعية اللازمة للتعامل مع الآخرين. ومن هذه المهـــارات الاجتماعيـــة مهـــارة احترام الآخرين وتقديم المساعدة لهم".

يسأل المرشد؛ كيف يمكن أن نظهر احترامنا للآخرين؟ وكيـــف يمكـــن أن نـــساعدهم؟ بعـــد الاستماع للمشاركين، يضرب المرشد المثال التالي:

"موظف يوقف جميع المعاملات الرسمية لوالد علي، ذهب علي لإنجاز الأوراق الرسمية بـــدلاً من والده، وخلال مراجعته للموظف أظهر احترامه وتقديره له، حتى عندما اوقـــف الموظـــف المعاملة لاجل الصلاة او تناول الشاي،احترم علي معتقدة وحقة في الاستراحة، فما كان مـــن الموظف إلا أن عاد بسرعة وأنجز هذه المعاملات". ونلاحظ أن أظهار الاحترام من قبل علـــي للموظف أدى إلى انجاز المعاملات بدون غضب. وأدى إلى قيام الموظف بمساعدة علي وانجاز أوراقه.

يقوم المرشد؛ بتدريب المشاركين على مهارة احترام الآخرين، وتقديم المساعدة لهم، من خلال نمذجة ذلك من قبل المرشد، وبتمثيل ولعب الدور من قبل المشاركين في مواقف افتراضيه وكما يلي:

"يخاطب المرشد أحد المشاركين "إذا سمحت وتكرمت ساعدني في نقل الطاولـــة" ، "بتحـــب أساعدك في حمل الأغراض" ،" اذا كنت لاترغب بالحديث الان انا احترم رغبتك" ،

يطلب المرشد؛ من المشاركين نمذجة احترام الآخرين وتقديم المساعدة بين بعضهم ويـــراقبهم ويوجههم.

ثالثاً. الواجب البيتي:

تعبئة نموذج المراقبة الذاتية لموقفين باعثين على الغضب على الأقل.

الجلسة الثالثة

تعزيز الذات

اولا". أهداف الجلسة:

١. مناقشة الواجب البيتي.

٢. تعريف المشاركين باستراتيجية تعزيز الذات.

٣. تدريب المشاركين على استخدام تعزيز الذات.

٤. تدريب المشاركين على إحدى مهارات الاهتمام الاجتماعي "تقبل لآخرين ومشاركتهم".

ثانيا". الإجراءات:

١. مناقشة الواجب البيتي.

يقوم المرشد؛ بتلخيص سريع لما تم في الجلسة السابقة مع، ويستعرض معهم قوائم المراقبة الذاتية التي قاموا بتسجيلها، والاستماع لهم حول كيفية القيام بالمراقبة الذاتية، وتوجيه المشاركين لأسلوب التسجيل الصحيح، والتأكيد على أهمية التسجيل الفوري لحظة حدوث السلوك، أو الموقف الباعث على الغضب، لأن ذلك يساعد في تسجيل كل إبعاد الموقف من سوابق ولواحق وأفكار تلقائية.

٢. تعريف المشاركين بالمقصود بتعزيز الذات.

يقوم المرشد؛ بربط تعريف المشاركين بالمقصود بتعزيز الذات مع مناقشة الواجب البيتي السابق حيث يقول لأحد المشاركين:

"لقد كان تسجيلك لنموذج المراقبة الذاتية جيد جداً، أنت دقيق الملاحظة وجيد التعبير". ثم يبين المرشد للمشاركين، أن ما قاله لزميلهم ما هو إلا تعزيز له، حتى يبقى منـدفعاً بالاتجـاه الصحيح، ولكن هذا ليس تعزيزاً ذاتياً، ولكنه تعزيز خارجي من شخص آخر.

ويوضح المرشد؛ متى يكون التعزيز ذاتي كما يلي،"أن التعزيز الذاتي يعني أن تقوم أنت بمكافئة ذاتك على الشيء الجيد الذي قمت بة، وهذه المكافئة يمكن أن تكون مادية أو معنوية".

مثلاً: إذا أنجزت المطلوب مني ضمن الوقت المحدد سأذهب لمشاهدة فلم سينما **(تعزيز مادي).**

أو لقد أنجزت عملي ضمن الوقت المحدد أنا قوي ويعتمد علي **(تعزيز معنوي).**

ويضيف المرشد؛ هناك نوعان من التعزيز، ولكن الذي يهمنا هنا هو التعزيز الإيجـابي، وهو إضافة أو تقديم شيء بعد حدوث السلوك، يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث السلوك مستقبلاً، مثل أعطاء الفرد الذي يكظم غيظه، ويتحكم بغضبه، جائزة تؤدي إلى استمرارية تحكم الفـرد بغضبه.

يذكر المرشد؛ المشاركين ببعض العوامل المهمة والتي تؤثر في فعالية التعزيز الذاتي فيقول لهم، "حتى تضمن فعالية التعزيز الذاتي لتحقيق الهدف المرجو منه، يجب الانتباه إلى:

١. أن تكون المكافئة فعالة ومناسبة للعمل الذي يقوم به الفرد، وتتناسب مع ميوله ورغباتـه واهتماماته، وتساعد في تحفيز الفرد على تكرار السلوك المرغوب، "مثل اعطاء مـن يحـب الحلوى حلوى".

٢. تحديد ظروف وطرق تقديم المكافئة، والوقت الذي تقدم فيه بعد المراقبة الذاتية أو خلالها، وماهو العمل المطلوب انجازة، مثلا" اذا نجحت في الامتحان ساذهب الى السينما".

٣. أن يخطط للمكافئة لكي تحافظ على التغيير الذاتي، من خلال استمرارية التعزيــز خــلال الجلسات من قبل المرشد والمحيط الاجتماعي، " ساذهب الى السينما بعد كل امتحــان انجــح فية".

٣. تدريب المشاركين على كيفية تعزيز الذات.

يعطي المرشد المثال التالي:

محمد طالب في الصف التاسع، حاد الطباع، كثير الغضب والــشجار مــع الآخــرين، ويظهر ذلك من خلال الكثير من سلوكياته. فمثلاً أن دخل أو خرج فأنه يضرب البــاب بقــوة، ويمنع أحد من الجلوس معه في المقعد، وفي حصص الرياضة يضرب الآخرين بحجة اللعــب. وغيرها من السلوكيات التي أدت بزملائه إلى الابتعاد عنه، وتقديم شكوى للمعلم بحقه، مما أدى إلى عقابه، ولكن ذلك لم يردعه، وبعد ذلك تم تحويله إلى المرشد، والذي أتفق معه على ما يلي: استخدام استراتيجية مراقبة الذات لتحديد السوابق واللواحق التي تثير سلوك الغــضب، والتــي يجب ضبطها، وتحديد السلوك المستهدف الذي يرغب بالوصول إليه، من خلال أهداف مرحليه، يعزز ذاته كلما نجح في تحقيق إحداها، ومن هذه الأهداف.

١. تناول الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.

٢. عدم ضرب باب الصف، ولثلاث أيام في الأسبوع على الأقل. إذا نجح محمد في تحقيق ذلك كان يعزز ذاته معنوياً بأن يحدثها بأنه قادر على التحكم بذاته، ومادياً بالذهاب إلى الــسينما نهاية الأسبوع.

٣. السماح للأخرين بالجلوس بجانبه في المقعد سواء في الباص أو الصف. وكلما نجح بــذلك فأنه يعزز نفسه بنجمه، وعندما يجمع ١٠ نجمات فأنه سيــشتري لنفــسه CD، أو يــشاهد مباراة في كرة القدم.

في حال عدم تحقيق الأهداف السابقة، فإن محمد يعاقب نفسه بأن لا يذهب نهاية الأسبوع في الرحلة المقررة.

يقوم المرشد؛ بنمذجة التعزيز الذاتي داخل القاعة، ويبين للمشاركين الموقف المفترض أنه مثير للغضب، وهو عدم قيام البعض بإنجاز الواجب المطلوب منهم.

المرشد في حديث ذاتي

"لقد تحكمت بغضبي، ولم أظهرة للمشاركين، وهذا يدل على قوة شخصيتي أنا فعلاً قوي الشخصية واستطيع التحكم بها، سؤكافئ نفسي على ذلك، واشتري لنفسي نصف كيلو كنافة بعد الحصة".

يطلب المرشد؛ من المشاركين افتراض موقف مثير للغضب، أو استرجاع موقف حصل معه وآثار غضبه، وماذا كان يمكن أن يفعل لضبط غضبه، وكيف يمكن أن يعزز ذاته.

٤. **تدريب المشاركين على مهارة الاهتمام الاجتماعي "تقبل الآخرين ومشاركتهم".**

يوضح المرشد؛ المقصود بذلك فيقول:" تقبل الآخر لا يعني قبول أفعاله، ولكنه يعني تقبله كإنسان له مشاعر وأحاسيس، بغض النظر عن أفعالة ومدى قبول المجتمع لها، وهكذا فإنه لا بد من التفاعل مع الآخرين، ومشاركتهم، وهذا سيؤدي إلى أن تكون أنت مقبول عندهم، بغض النظر عن أفعالك وآرائك، على أن لا يؤثر ذلك سلباً على الآخرين.

مثلاً: مراهق يضرب الآخرين، فلا مانع من قبوله معنا، ولكن نوضح له أننا لا نقبل أفعاله.

أيضاً مراهق يهرب من المدرسة بدون علم والديه، يجب تقبله واستيعابه مع التوضيح له خطأ أعماله.

ويذكرهم المرشد؛ بالطالب الذي لا يسمح لأحد بالجلوس بجانبه كمثال على عدم التقبل، وكيف يمكن أن يتحولة إلى تقبل، من خلال تقبل هذا الطالب من قبل الآخرين وعدم الحكم عليه من خلال عمله، مما يساعده في أن يدرك أنه مقبول من قبل الآخرين ولذلك عليه أن يقبلهم كما يقبلوه.

يضيف المرشد؛ إن تقبل الآخرين ومشاركتهم يساعدهم على العودة إلى طريق الصواب، لأنه يوضح لهم أنهم مقبولون في المجتمع، ولكن أفعالهم هي غير المقبولة من قبل المجتمع.

يضرب المرشد؛ مثلاً على الأحداث الجانحين ويشير إلى أنهم جزء من المجتمع، وأنهم دفعوا ثمن أخطائهم، لذلك لا مانع من عودتهم إلى المجتمع وأن يكونوا مقبولين فيه.

ثالثاً. الواجب البيتي:

يقوم المشاركين بتعبئة نموذج المراقبة الذاتية، وإضافة خانة التعزيز الذاتي في نهاية النموذج، وبتعبئة موقفين باعثين على الغضب على الأقل، وكيف قاموا بتحديد السوابق واللواحق، وكيف تم التعامل مع هذه المواقف، وكيف قام كل مشارك بتعزيز ذاته على نجاحاته. وكذلك استخدام مهارة تقبل الآخرين ومشاركتهم خلال التفاعل الاجتماعي معهم بغض النظر عمن هم.

الجلسة الرابعة

استراتيجية ضبط المثير من خلال منع السلوك مادياً من الحدوث

أولاً. أهداف الجلسة:

١. مناقشة الواجب البيتي.

٢. توضيح استراتيجية منع السلوك مادياً من الحدوث.

٣. تعليم المشاركين كيفية منع السلوك مادياً من الحدوث.

٤. تدريب المشاركين على إحدى مهارات الاهتمام الاجتماعي مهارة "الصبر وتحمل الآخرين".

ثانياً. الإجراءات:

١. مناقشة الواجب البيتي.

يقوم المرشد؛ بمراجعة الجلسة السابقة مع المشاركين، ويستعرض الجميع قوائم المراقبة الذاتية التي قاموا بتسجيلها، والاستماع لهم حول كيفية القيام بتعزيز الذات بعد النجاح في مواجهة المواقف التي تثير الغضب.

٢. توضح استراتيجية منع السلوك مادياً من الحدوث.

يقوم المرشد؛ بطرح سؤال على المشاركين، ما المقصود بمنع السلوك مادياً من الحدوث؟ والاستماع لأجوبة وتعليقات المشاركين.

يضيف المرشد؛ ان ذلك يعني أن يحاول الفرد ازالة كل المسببات التي تؤدي إلى حدوث السلوك، سواء كانت السوابق أو اللواحق أو الأفكار التلقائية اوالمعتقدات الأساسية اوالأحكام المسبقة.

يضرب المرشد؛ المثال التالي لتوضيح منع السلوك مادياً من الحدوث." مراهق كلما ذهب إلى الملهى الليلي فأنه يسهر ويتأخر عن العودة إلى المنزل، وهذا يؤدي إلى الشجار مع والده، مما يؤدي إلى غضبه وتركه للمنزل لفترات متفاوتة، وقد أثر ذلك على تحصيله

الدراسي، حيث رسب في عدد من الامتحانات، فما كان منه إلا أن ذهب إلى المرشد وسأله ماذا يفعل؟ وبدوره سأل المرشد المشاركين ماذا يمكن أن يفعل؟ وبعد الاستماع لإجابات المشاركين **يقول المرشد؛** أنه يمكنه منع السلوك مادياً من الحدوث، من خلال عدم الذهاب إلى الملهى ليلاً، وإن حصل وذهب، عليه عدم التأخر في العودة إلى المنزل.

مثال آخر: مراهق يغضب كثيراً كلما تركه باص المدرسة، وهذا يؤدي إلى شجاره مع زملائه لأنهم لم يجبروا الباص على الانتظار.

يسأل المرشد؛ كيف يمكن أن تمنع غضب هذا المراهق من الحدوث؟ ويجيب، يمكن ذلك من خلال عدم تأخره عن موعد باص المدرسة، عن طريق الاستيقاظ من النوم أبكر بـ (١٠) دقائق، وبذلك فإنه لن يتأخر ولن يغضب ولن يتشاجر مع زملائه.

يعلق المرشد؛

أن ما سبق من أمثله توضح معنى منع السلوك مادياً من الحدوث، وذلك من خلال التحكم في الظروف المادية المثيرة للغضب، ومنع هذه الظروف من الحدوث، وبذلك فإن السلوك الباعث على الغضب لن يحصل، وبالتالي لن يكون هناك غضب، حيث تمت السيطرة عليه، والتحكم به من خلال التحكم في الظروف المادية المسببة به.

٣.تعليم المشاركين كيفية منع السلوك مادياً من الحدوث.

يعطي المرشد؛ مثالاً على ذلك، من خلال أحد نماذج المراقبة الذاتية من الواجب البيتي. "يقول محمد "أنه يغضب كثيراً كلما ناقش حسن حول أي مسألة، لأن حسن يحاول أشعار الآخرين بأنهم لا يعرفون شيء، ولا يفهمون، وأنهم أغبياء، وهذا يؤدي إلى تحول النقاش إلى صراخ وتهجم".

يعمل المرشد؛ على تشريح هذا الموقف من خلال نموذج المراقبة الذاتية وكما يلي:

الموقف أو الحالة: هي نقاش محمد مع حسن.

الفكرة التلقائية المرافقة: أنه يعتبرني غبي ولا يحترمني.

السوابق: إجراء مناقشة مع حسن.

اللواحق: الشجار والصراخ.

التكرار: كلما تناقش محمد مع حسن.

المشاعر: الغضب الشديد.

يسأل المرشد؛ المشاركين، كيف يمكن أن تمنع حدوث حالة الغضب عند محمد من خلال استراتيجية منع السلوك مادياً من الحدوث؟

وبعد الاستماع إلى إجابات المشاركين يضيف المرشد: "أن محمد يمكن أن يسيطر على غضبه، ويمنع حدوثه، من خلال عدم إجراء نقاش مع حسن، وحتى عدم الجلوس معه والاستماع له. وهكذا فأن الفرد من خلال منع السلوك مادياً من الحدوث، يسيطر على إبعاد مهمة في البيئة المحيطة، والتي تسبب له الغضب، وبذلك فإنه يسعى للتأثير في هذه البيئة للوصول إلى عدم الغضب، من خلال السيطرة على السوابق واللواحق والأفكار المرافقة. وهكذا فإن الفرد يتخلص من أي سلوك غير مرغوب يمكن أن يؤدي إلى الغضب أو الشجار أو الضيق.

يطلب المرشد؛ من المشاركين استحضار موقف باعث على الغضب حصل معة، واستذكار السوابق واللواحق والأ فكار المرافقة، ويطلب من كل مشارك االاجابة على السؤال التالى، كيف كان يمكن تلافي ذلك الموقف الباعث على الغضب من خلال منع السلوك ماديا" من الحدوث؟

يستمع المرشد؛ الى اجابات المشاركين وتعليقاتهم عليها، ثم يؤكد ويصحح ماجاء فيها.

٤. تعليم المشاركين مهارة الصبر وتحمل الاخرين.

يشير المرشد؛ إلى أن الإنسان كائن اجتماعي، وأنه يعيش في المجتمع مع الآخرين ويتفاعل معهم، ونتيجة لهذا التفاعل يمكن أن تحدث بعض الأخطاء غير المقصودة، التي يجب

أن لا تؤثر على علاقة الفرد بالآخرين. لأنه أيضاً يخطئ وعن غير قصد، لــذلك لا بــد مــن الصبر وتحمل الآخرين مادمت تعيش معهم في نفس المجتمع، وتشاركهم نفس البيئة.

يسأل المرشد؛ المشاركين السؤال التالي، كيف يمكن أن تصبر على أخطــاء الآخــرين وتتحملهم؟ يستمع المرشد إلى إجابات المشاركين، وبعد ذلك يضيف، أن ذلك ممكن من خــلال أسلوب التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وأشعارهم أنك لا تحكم عليهم جراء الأخطاء، وأن لديك سعة الصدر الكافية لتحملهم، لأن ذلك سيؤدي في المحصلة إلى إدراكهم لخطئهم، وعودتهم إلى طريق الصواب ومبادلة الآخرين الاحترام، لأنهم تحملوه صبروا على أذاه خاصة إذا كان غير مقصود، وهذا يؤكد طيبة معدنهم، من خلال بعض ردود الأفعال الإيجابيــة والمنطقيــة علــى سلوكياتهم.

يقوم المرشد؛ بنمذجة ذلك **مثلاً:** عند اصطدام أحد الأفراد بك ولم يبــدى أســفه. أو "قام أحدهم بالصراخ عليك وشتمك وهو المخطئ".

أقول "حسبي الله ونعم الوكيل" "استغفر الله" "العد إلى العشرة"

يطلب المرشد؛ من المشاركين نمذجة ذلك، من خلال جعل أحدهم يصرخ على الآخر "لا تطلّع فيّ هيك" "شو مش عاجبك"

يجيب الاخر في سره قدر الأمكان "استغفر الله" ويقوم "بالعد للعشرة". "أنا أقوى منــه ولكنــي سأكظم غيظي" "إن قوتي تكمن في قدرتي على تحمله".

ثالثاً. الواجب البيتي:

يطلب المرشد؛ من المشاركين استخدام مهارة الصبر وتحمل الآخرين، واستراتيجية منع السلوك مادياً من الحدوث في مواقف الحياة الواقعية وتسجيل ذلك من خلال نموذج المراقبة الذاتية كما يلي:

الحالة من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	العاطفة ماذا شعرت من٠٠-١٠٠	الأفكار التلقائية ماالذي كان في ذهنك	السوابق	اللواحق	التكرار	الاجراء استراتيجية ضبط الذات	تعزيز الذات
الخميس الساعة ٨,٣٠ تشاجرت مع زميلي	الغضب	أنه لا يحترمني	كنت مع حسن	الثناء من حسن	كلما كنت مع حسن	عدم الجلوس مع حسن	شراء C.D

الجلسة الخامسة

ضبط المثير من خلال استراتيجية "تغيير المثيرات التمييزية"

أولاً. أهداف الجلسة:

١. مناقشة الواجب البيتي.

٢. توضح استراتيجية تغيير المثيرات التمييزية.

٣. المشاركين كيفية تغيير المثيرات التمييزية.

٤. تعليم المشاركين إحدى مهارات الاهتمام الاجتماعي "التعاطف ومراعاة مشاعر الآخرين".

ثانياً. الإجراءات:

١. مناقشة الواجب البيتي.

يقوم المرشد؛ بتلخيص سريع لما تم في الجلسة السابقة، وتذكير المشاركين بها، ومن ثم استعراض ماكتبه المشاركون في نموذج المراقبة الذاتية في الواجب البيتي، وتوجيه المشاركين إلى الملاحظات الضرورية لتحسين المراقبة الذاتية، من خلال الاستماع لما كتبه كل مشارك أمام باقي المجموعة، ومناقشته مع باقي أفراد المجموعة، والاستماع للإجراء الذي اتخذه لضبط المثير من خلال منع السلوك مادياً من الحدوث، وكيفية استخدامه لمهارة الاهتمام الاجتماعي الصبر وتحمل الآخرين وماذا عمل لتعزيز ذاته على نجاحاته في ضبط غضبه.

٢. توضيح استراتيجية "تغيير المثيرات التمييزية".

يقوم المرشد؛ بضرب مثال للمشاركين لتوضيح هذه الاستراتيجية.

مثالا"، وأنت تسير في الشارع عندما تسمع "زامور" سيارة فأنك تبتعد تلقائياً عن الشارع.

عند سماع صوت الرعد ورؤية البرق فأنك تستعد لنزول المطر.

عند سماع صوت جرس الباب فإنك تسعى لفتح الباب.

عند سماع صوت الهاتف فأنك ترفع السماعة للإجابة عليه.

يعلق المرشد؛ إن صوت زامور السيارة، وصوت الرعد، وضوء البرق، وصوت جرس الباب، وجرس الهاتف، ما هي إلا مثيرات تمييزية. أذن فالمثير التمييزي ما هو إلا مثير يهيئ الفرد للقيام بسلوك وإجراء معين. ومن هنا فإن الفرد يتحكم بسلوكياته، من خلال التحكم في المثيرات التمييزية التي إن حدثت فإنها تؤدي إلى حدوث السلوك.

فمثلاً: سماع محمد لصوت المسجل، يؤدي إلى عدم تركيزه في دراسته، أو عمله، فكيف يمكن لمحمد أن يزيد من تركيز في دراسته أو عمله؟ من خلال التحكم بصوت المسجل، إما خفضه أو أطفاءه.

٣. تعليم المشاركين كيفية العمل على تغيير المثيرات التمييزية".

يضرب المرشد؛ مثالاً توضيحياً. "محمد يواجهه يومياً الكثير من المثيرات التي تثير شعور الغضب لديه، فهو لا يحب أن يناديه الآخرون بـ "الأشقر"، ويغضب لذلك، ويغضب عندما يدخن أحدهم بجانبه، وهو لا يحب كثرة الكلام، ويغضب من كثرته، ولا يحب إزعاج الطرقات والأسواق، ولا يحب رفقة حسن لأنه يسبب المشاكل، وهذا يغضبه، وينفعل كثيراً عندما يلعب كرة القدم.

يسأل المرشد؛ المشاركين السؤال التالي، كيف يمكن لمحمد أن يضبط غضبه ويسيطر عليه وعلى ردود أفعاله وسلوكياته؟ بعد الاستماع إلى آراء المشاركين.

يشير المرشد؛ أن ذلك ممكن، من خلال قدرة محمد على التحكم بالمثيرات التي تسبب سلوك الغضب لديه. **فمثلاً:**

إذا كان لا يحب أن ينادى بالأشقر فبالإمكان صبغ شعره لفترة بلون غير الأشقر. وإذا كان يغضب من الدخان بإمكانه أن لا يجلس قرب مدخن، وأن يغير مكانه في حال حدوث ذلك. وإذا كان لا يحب كثرة الكلام فبالإمكان عدم مرافقة كثيري الكلام حتى لا يغضب. وتغيير طريقه وعدم المرور من الأماكن المزدحمة.

يطلب المرشد؛ من المشاركين استحضار موقف باعث على الغضب، والتفكر كيف كان يمكن تلافية من خلال هذة الاستراتيجية؟ يستمع المرشد الى المشاركين والى تعليقاتهم، ويوجههم ويشير إلى أن أي شخص قادر على ضبط غضبه، من خلال ضبط المثيرات التي تحرك مشاعر الغضب لديه، وضبط المثيرات البيئية، والتحكم بها بدل أن تتحكم هي بالفرد، لأن ذلك يزيد من دافعية الفرد نحو التغيير والتحكم بالغضب.

٤. تدريب المشاركين على التعاطف مع الآخرين ومراعاة مشاعرهم.

يبدأ المرشد؛ بحديث للرسول عليه الصلاة والسلام "من لا يرحم لا يُرحم". وتذكير المشاركين بمقولة "عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك". ويضيف ،إن التعاطف مع الاخرين يعني أن تنظر إلى الأمور من منظار الآخرين، وأن ترى الأمور بعيونهم، وتفهم مشاعرهم وأن تفكر مع الآخر، لا أن تفكر بدلاً عنه، ويمكن أن يكون ذلك من خلال الاستماع الإيجابي الجيد لهم، واشعارهم بتعاطفك بالكلام، وحركات الجسم، ونظرات العيون (الرسائل اللفظية وغير اللفظية).

ينمذج المرشد؛ ذلك، يقول المرشد لأحد المشاركين.

تعاطف: أنا أتفهم سبب غضبك، إن هناك الكثير من الأسباب التي تسبب الغضب.

مراعاة مشاعر: أرجو أن لا أكون سبب غضبك وأن كنت فأنا أعتذر.

يطلب المرشد؛ من المشاركين نمذجة ذلك، كل مشارك مع زمليه.

ثالثاً. الواجب البيتي:

يطلب المرشد من المشاركين تعبئة نموذج المراقبة الذاتية واستخدام استراتيجية تغير المثيـــرات التمييزية للتحكم بالغضب. واستخدام مهارة التعاطف ومراعاة مشاعر الآخرين خلال التفاعـــل معهم ومراقبة أثر ذلك في ضبط الذات، وكيفية تعزيزه لذاته على نجاحاته في ضبط الغضب.

الجلسة السادسة

ضبط المثير من خلال استراتيجية "تغير مستوى الدافعية في الاستجابة للغضب المرتبط بالحرمان والإشباع أو بالسلوك"

أولاً. أهداف الجلسة:

١. مناقشة الواجب البيتي.

٢. توضح استراتيجية تغيير مستوى الدافعية في الاستجابة للغضب.

٣. تدريب المشاركين كيفية تغيير مستوى الدافعية.

٤.تدريب المشاركين على إحدى مهارات الاهتمام الاجتماعي "التسامح والتعاون مع الآخرين".

ثانياً. الإجراءات:

١. مناقشة الواجب البيتي.

يقوم المرشد؛ بتذكير المشاركين بما تم بالجلسة السابقة، ويستعرض معهم ما كتبوه في نموذج المراقبة الذاتية، وكيف تعاملوا مع المواقف التي تثير غضبهم من خلال ما تعلموه، سواء ضبط الذات من خلال تغيير المثيرات التمييزية، أو من خلال مهارة الاهتمام الاجتماعي "التعاطف ومراعاة مشاعر الآخرين"، وكيفية قيامه بتعزيز ذاته.

٢. توضيح استراتيجية تغيير مستوى الدافعية في الاستجابة للغضب.

يقوم المرشد؛ بتوضيح معنى الدافعية، ويشير إلى أنها المحفزات الداخلية والخارجية التي تؤدي بالفرد للقيام بسلوك معين. ومن أجل التحكم بالسلوك وتغييره، وضبط الغضب، لا بد من العمل على تغيير مستوى الدافعية لدى الفرد.

فمثلاً: الشعور بالجوع يمكن ضبطه والسيطرة عليه من خلال الإشباع.

أنقاص الوزن يمكن أن يكون من خلال الحرمان، المبني على تقليل دافعية الفرد لتناول الطعام كأن يتناول الحلوى التي تقلل الرغبة في الأكل أو تناول طعام لا يحبه.

الشعور بالغضب يمكن إشباعه من خلال التفريغ الانفعالي، كأن تغضب وتشتم وتصرخ على المرآه أو على لعبة أو في غرفة مغلقة، وبالتالي عند التعرض للموقف المثير للغضب فإن ذلك سيقلل من مستوى الغضب الذي يمكن أن يظهر.

٣. تدريب المشاركين على تغيير مستوى الدافعية للغضب.

مثال: محمد موطف وقد أخطئ في عمله، وطلبه المدير لمحاسبته وقام بتوبيخه، وبعد أن خرج محمد من عند المدير ذهب إلى مكتبه فماذا يمكن أن يفعل لإشباع غضبه.

١. مشاجرة زملائه وصب جام غضبه عليهم.

٢. العودة إلى المدير وشتمه وهذا غير مقبول لأنه سيفقد عمله.

٣. العود إلى المنزل وضرب أبنائه وزوجته وهذا غير مقبول.

٤. تكسير زجاج المكتب وهو غير مقبول أيضاً.

٥. الذهاب إلى ملعب السكواتش واللعب وهو يتخيل المدير مكان الطابه.

يعلق المرشـد؛ هنا يلجأ محمد إلى ضبط سلوك الغضب لديه، من خلال إشباعه وتغيير دافعيتة بطريقة مقبولة، لا تسبب الأذى له أو للأخرين وتعمل على خفض غضبة، وهي اللعب.

يتابع المرشد؛ من المهم أن نلاحظ هنا، أنة يمكن تحويل الغضب غير الصحي الى غضب صحي دافعاً للأنجاز، من خلال تغيير الدافعية بالاشباع (اللعب)، او حرمان الذات من الدوافع المسببة للغضب (الاخطاء). وعدم تكرارها مستقبلاً.

يتابع المرشد؛ ويسأل المشاركين كيف يمكن أن تعبروا عن غضبكم؟ وكيف يمكن تغيير مستوى الدافعية للغضب؟ وبعد الاستماع للمشاركين.

يعلق المرشد؛ على إجاباتهم ويضرب مثلاً على نفسه ويقول: أنا عندما أغضب فـأني أقلل الدافعية للغضب من خلال إشباعه بالتفريغ الانفعالي، بتقليم الاشجار في حديقة المنزل، وانا اتخيل بعض اغصان الشجرة سببا" في غضبي. وأحياناً بحرمان نفسي من مثيـرات الغـضب، والابتعاد عنها فأخرج في مشوار سيراً على الأقدام حتى أهدأ. وأحياناً اقلل الدافعية للغـضب من خلال تغيير السلوك الذي يسبب لي الغضب فاذا سببت لي الساقة الغضب اتوقف عنها حتى اهدأ. وعندما أريد أن أذهب إلى مكان أجد فيه أناساً يسببون لي الغضب، فـأني أدرب نفـسي وأحضر ردود افعالي مسبقاً، حتى لا أغضب وأظهر أنني فاقد لأعصابي..

يدرب المرشد؛ المشاركين تغيير على مستوى الدافعية للغضب خلال الجلسة بسؤال كـل مشارك ،اذا شعرت بالغضب من الذي يجلس بقربك، او اذا اردت الخروج من الجلـسة ولـم اسمح لك، ماذا تفعل. يستمع المشد لاجابات المشاركين، ويعلق ويـصحح ويقترح،يمكنـك ان تضرب الارض برجلك، يمكنك ان تفرك اصابعك حتى تؤلمك، اوتغير مكان جلوسك، او تقترح موضوعا" جديدا" للنقاش.

٤. تدريب المشاركين على مهارات التسامح والتعاون مع الآخرين.

يسأل المرشد: المشاركين ما رأيكم بالتسامح مع الآخرين وخصوصاً الـذين يـسببون لنـا الغضب؟

بعد الاستماع لإجابات المشاركين يضيف المرشد: "إن التسامح من علامـات وإشـارات قـوة الشخصية، وهي دلالة على "العفو عند المقدرة"،

يقول المرشد: " يمكن أن يكون التسامح من خلال كظم الغيظ الناتج عن الغضب الذي يسببه الآخرون، ومن ثم العفو عن الذي أخطأ بحقك وسبب لك الغضب.

وقال تعالى "والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين"، والإحسان درجة متقدمة من التسامح يتم من خلالها الإحسان لمن إساء إليك.

مثال:

حسن استعار دراجة محمد وقد حطم عجلها وإعادها إلى محمد وهي غير صالحة، ولكنه عرض عليه إصلاحها فأجابة محمد ولم يظهر غضبه له، لا عليك هي مجرد دراجة وسأعمل على إصلاحها أنا، فاصر حسن على معاونتة في اصلاحها ،فالتعاون مع الآخرين فيكون من خلال العمل الجماعي لتحقيق الأهداف المرجوه، والتعاون يجسد المثل القائل،"اذا توزع الحمل ينشال".

مثال:

فريق كرة القدم (١١) لاعباً يشتركون جميعاً لتحقيق الهدف" فإن لم يتحقق الهدف، فلا أحد بغضب، لأن الكل بذل جهده، وقدم ما عليه، وهذا يزيد الألفة بين الأفراد.

ثالثاً. الواجب البيتي:

متابعة تسجيل وتعبئة نموذج المراقبة الذاتية، و تسجيل المواقف المسببة للغضب، وأسلوب التفاعل معها من خلال تغير مستوى الدافعية للغضب، وكيف قام بتعزيز ذاته على نجاحاته. وكذلك استخدام التسامح والتعاون في التفاعل مع الآخرين.

الجلسة السابعة

ضبط المثير من خلال تغير الظروف الانفعالية

أولاً. أهداف الجلسة:

١. مناقشة الواجب البيتي.

٢. توضح استراتيجية تغيير الظروف الانفعالية.

٣. تدريب المشاركين على استراتيجية تغيير الظروف الانفعالية.

٤. تعليم المشاركين على إحدى مهارات الاهتمام الاجتماعي "أخلاقي وموضع ثقة الآخرين".

ثانياً. الإجراءات:

١. مناقشة الواجب البيتي:

يستعيد المرشد؛ مع المشاركين مفاصل الجلسة السابقة، ويستعرض معهم ماكتبوه في نموذج المراقبة الذاتية، وكيف قاموا بضبط الغضب والتحكم به من خلال استراتيجية تغيير مستوى الدفاعية من خلال الحرمان والإشباع أو السلوك، وكيف استخدم التسامح والتعاون في التفاعل مع الآخرين، وما هي الإجراءات التي اتخذها لتعزيز ذاته على نجاحاته في ضبط غضبه.

مثلاً: أشار خالد إلى أنه أصبح وقبل أن يذهب إلى مكان يمكن أن يغضب فيه، يقوم بتفريغ هذا الغضب مسبقاً، من خلال الصراخ وضرب الحائط قبل الذهاب. وأشار محمد إلى أنه عند الغضب من والديه وأخوته فأنه يعمد إلى تغير سلوكياته التي تسبب الغضب. وأشار آخر إلى أنه عندما يغضب من المعلم فأنه يقوم بلعب كرة القدم ويتخيل المعلم في الفريق الآخر ويقوم بهزيمته.

٢. توضيح استراتيجية تغيير الظروف الانفعالية.

يسأل المرشد؛ المشاركين إذا كنت لا تريد أن تخسر صديقاً صرخ في وجهك فماذا تفعل؟

يقول المرشد؛ بعد الاستماع إلى ردود المشاركين، إن تغيير الظرف الانفعالي، يعني أن يعمل الفرد على مواجهة المواقف المثيرة للغضب بهدوء وعقلانية، وأن يسبق رد الفعل تفكير متزن وهادئ من خلال فنيات متعددة، منها العد إلى العشرة، أو التفكير في موقف يبعث على الفرح والسرور.

وهكذا فإن فترة الصمت والتأمل البسيطة بين المثير (الموقف المسبب للغضب)، والاستجابة (ثورة الغضب)، هي التي تؤدي إلى تغيير تفكير الفرد نحو الموقف المسبب للغضب، والنظر للموقف من زاوية أخرى أقل حدة، وهذا يؤدي إلى فقدان المثير لإثارته تدريجياً، وتحصين الفرد ضده، وبالتالي تكون ثورة الغضب مسيطر عليها وأكثر روية.

يعود المرشد؛ إلى السؤال السابق، إذا كنت لا تريد أن تخسر صديق صرخ في وجهك، فماذا تفعل؟

أ. يمكن العد للعشرة قبل الرد عليه، وهذا يؤدي إلى أن يكون الرد أكثر منطقية وأكثر قبولاً من الآخرين، والذي يؤدي إلى إدراكهم لخطئهم والعودة عنه.

ب. تذكر الرحلة التي قاموا بها معاً، وكيف أن صديقه ساعده عندما سقط على الأرض، وكيف حمله واعتنى به، وهذا يؤدي إلى استيعاب حدة صراخ الطرف الآخر وتقبله، والذي يؤدي في المحصلة، إلى تغيير الظروف الانفعالية التي تسبب الغضب، إلى ظروف أقل حده، وبالتالي الحفاظ على الصداقة بينهما.

٣. **تدريب المشاركين كيفية العمل على تغيير الظروف الانفعالية.**

يقوم المرشد؛ بإعداد تمثيلية، يتم من خلالها دخول أحد المعلمين أو الأشخاص المتفق معه على الجلسة ويقوم بالصراخ على المرشد لأنه ركن سيارته في مكان ذلك الشخص، ويحصل بينهما حوار قريب من هذا الحوار.

المعلم:" يدخل إلى القاعة دون استئذان يصرخ ويقول "لماذا أوقفت سيارتك مكان سيارتي وأمام المدخل الرئيسي هذا لا يجوز انت لا تفهم".

المرشـد:" فترة صمت ولكن يبين للمشاركين أنه يعد على أصابع يديه حتى العشرة ثم يقول له: حسناً إهدأ أنا لم أقصد ذلك، ولكني لم أجد سيارتك فتوقعت أن تكون مجاز".

المعلم: لا أنا لست مجاز ما بتشوفني قدامك.

المرشد: حسناً سأعمل على تحريكها من مكانها الآن وأنا أكرر أسفي.

المعلم: يخرج من القاعة غاضباً.

المرشد: يتابع مع المشاركين.

العلم: بعد دقائق يعود إلى القاعة ويقول للمرشد "أنا آسف"، لا تحرك سيارتك وأنا سأجد مكاناً آخر لسيارتي.

يعلق المرشد؛ على الموقف السابق، ويسأل المشاركين عن رأيهم فيما حصل، ثم يطلب منهم إعادة نمذجه وتمثيل ذلك من قبل شخصين منهم.

يقوم المرشد؛ باستعراض المثال التالي لتغيير الظروف الانفعالية للمشاركين.

"" كان محمد يشعر أنه سريع الغضب، وأنه يعاني من سرعة ردود أفعاله تجاه الآخرين، فكان يغضب لأي سبب، ويصرخ ويشتم ويتشاجر مع الآخرين، ويواجههم بغضبه

دون الأخذ بعين الاعتبار العواقب التي يمكن أن تحدث، فقد خسر معظم أصدقاءه، وأصــبحوا يتجنبوه ولا يرغبون باللعب معه".

يسأل المرشد؛ المشاركين، ماذا يمكن أن يفعل محمد للتحكم بغضبه من خلال تغير الظروف الانفعالية؟يستمع المرشد الى اجابات المشاركين ويضيف، ""أن ذلك ممكن من خــلال تــشتيت اهتمام محمد عن الموقف المسبب للغضب، مما يمكنه من ضبط غضبه والتحكم فيه، فمثلا":

أ. عند حصول الموقف المثير للغضب، يمكن أن يقوم محمد بالتفكير بشيء آخر، كأن ينظــر من الشباك ويعد الأشجار.

ب. التنفس بعمق ومحاولة الاسترخاء، والرد بصوت منخفض وهادئ.

ج. الحديث الذاتي، بأن يخبر نفسه بأنني لن أغضب "لن أثور"، "إهدء"، يمكنك التحمل أكثر" ، "يمكنني الرد بهدوء".

٤. تعليم المشاركين ضرورة التمتع بالأخلاق الحميدة والحصول على ثقة الآخرين.

يسأل المرشد؛ ما هي الأخلاق الحميدة المقبولة من قبل المجتمع؟ بعد الاستماع إلى ردود المشاركين، يعلق المرشد على كل خلق حميد يذكر من قبل المشاركين، من خلال التعليق على نقيضه، إلى أين يمكن أن يؤدي.

مثلاً: الصدق خلق حميد، فما رأيكم في الكذب، أين يمكن أن يؤدي؟ والكرم خلق حميد، فما رأيكم بالبخل، أين يمكن أن يؤدي؟

يتابع المرشد؛ الكذب والبخل وغيرها من الأخلاق غير الحميــدة تــؤدي إلـــى فــساد العلاقات، بينما تؤدي الأخلاق الحميدة الى الحصول على ثقة الآخرين، التي لا يمكن الحصول عليها بسهولة، ولا بد أن يبذل الفرد جهداً مضاعفاً من خلال الأخلاق الحميدة التي يتمتــع بهــا للوصول إلى ثقة الآخرين.

ثالثا. الواجب البيتي:

من خلال نموذج المراقبة الذاتية يقوم كل مشارك بتسجيل أحد المواقف الانفعالية المثيـــرة للغضب، ويحدد السوابق واللواحق والأفكار التلقائية المرافقة، ومن ثم يبين كيف يتعامل مع هذا الموقف، من خلال إستراتيجية تغير الظروف الانفعالية، وكيف يمكن استخدام الأخلاق الحميدة للوصول إلى ثقة الآخرين، وكيف قام بتعزيز ذاته على نجاحاته.

الجلسة الثامنة

ضبط المثير من خلال إستراتيجية استخدام المثيرات المنفرة

أولاً: أهداف الجلسة.

١. مناقشة الواجب البيتي.

٢. توضيح إستراتيجية استخدام المثيرات المنفرة.

٣. تدريب المشاركين على إستراتيجية استخدام المثيرات المنفرة.

٤. تدريب المشاركين على إحدى مهارات الاهتمام الاجتماعي، "الكرم وتمني الخير للآخرين".

ثانياً: الإجراءات.

١. مناقشة الواجب البيتي.

يستعرض المرشد مع المشاركين، ما تم تسجيله على نموذج المراقبة الذاتية لكل مشارك. وكيف قام بتسجيل الموقف المثير للغضب، وكيف تعامل معه من خلال إستراتيجية تغيير الظروف الانفعالية. وكذلك كيف أثمر التعامل مع الآخرين بالأخلاق الحميدة في الحصول على ثقتهم وماذا عمل لتعزيز ذاته على نجاحاته في ضبط غضبه.

يستعرض المرشد؛ بعض ماكتبة المشاركين.

مثلا": أشار محمد، إلى أنه أصبح يعد إلى العشرة قبل الرد على الآخرين.

وأشار علي، إلى انه أصبح يستخدم أسلوب الاسترخاء والهدوء، والحديث الذاتي مع نفسه،"" بأنه من الضروري أن يهدأ ولا يغضب ولا ينفعل.

وأشار أحد المشاركين إلى أن التعامل بأخلاق مع الآخرين أدى إلى حصوله على ثقة الآخرين واحترامهم له.

وأشار معظم المشاركين إلى أنهم أصبحوا يعززون ذواتهم بطرق مختلفة عند نجاحهم في ضبط الغضب.

٢. توضيح إستراتيجية استخدام المثيرات المنفرة.

يوضح المرشد؛ أن سلوك الغضب ما هو إلا استجابة للمثيرات المختلفة، سواء كانت سوابق أو لواحق أو أفكار مرافقة للموقف المثير لسلوك الغضب. وبما ان الفرد قـادر علـى تحديـد مثيرات الغضب، فهو ايضا" قادر على تحديد المثيرات التي تكبح سلوك الغضب، وبالتالي كبح سلوك الغضب. وفي نفس الوقت على الفرد أن يكون واعياً ومدركاً لما يريده، فكبح سلوك غير مرغوب يكون من خلال تقوية سلوك آخر أكثر مرغوبية.

مثلاً: صوت جرس المنبه هو مثير منفر، يؤدي إلى عدم الاستمرار في النوم، والاسـتجابة للسلوك البديل للنوم وهو الاستيقاظ في الوقت المناسب لعدم التأخر عن العمل، والفرد لا يرغب بالاستمرار بالنوم (سلوك غير مرغوب)، ويرغب في النهوض باكراً لعدم التأخر عـن العمـل (سلوك مرغوب)، والمنبه مثير منفر يساعد في كبح السلوك الغير مرغوبة (النوم) واسـتبداله بالسلوك المرغوب (الاستيقاظ من النوم).

مثال آخر: مدخن يريد الإقلاع عن التدخين فماذا يمكن أن يفعل؟

أ. معاهدة الآخرين وأصدقائه بأنه لن يدخن مرة أخرى بعد هذه السيجارة، وهكـذا فـإن العودة إلى التدخين تعرضه للسخرية من الآخرين.

ب. يمكن وضع أعقاب السجائر في ((الفلفل))، وهكذا فإنه كلما تناول سـيجارة سيـشعر بحرقة في فمه.

٣.تدريب المشاركين على كيفية استخدام المثيرات المنفرة.

يترك المرشد؛ المجال للمشاركين، لسماع اقتراحاتهم حول إمكانية التوقف عن سلوكيات اخري،تؤدي الى الجنوح، كالسرقة اوتخريب الممتلكات وغيرها ويعطي امثلة عليها.

مثلا": مشاجرة الآخرين والغضب منهم، سلوك غير مرغوب يريد ان يتخلص منة محمد، اتفق مع زملائة، اذا فعلها، لايكلموة لمدة اسبوع.

يقوم المرشد؛ "بالإضافة لما سبق من شرح وتوضيح لإستراتيجية استخدام المثيرات المنفرة، بترتيب لعبة كرة قدم بعد قسمة المشاركين إلى فريقين ويكون هناك اتفاق على أن كل من يظهر غضبه أثناء اللعبة عليه أن يجري حول الملعب مرتين أو ثلاثة "، أو يخرج من الملعب ولا يشارك الآخرين اللعب.

وهكذا فإن جميع المشاركين يتعلمون مراقبة سلوكاياتهم وردود أفعالهم وحالتهم الإنفعالية وعدم الغضب. وكل من يغضب يتم إخراجه من اللعبة أو حرمانه من المشاركة في اللعبة القادمة. وهكذا فإن المشاركين يتعلمون استخدام المثيرات المنفرة لضبط الغضب بأسلوب عملي من خلال اللعب.

٤. تدريب المشاركين على إحدى مهارات الاهتمام الاجتماعي، الكرم وتمني الخير للآخرين.

يسأل المرشد؛ ماذا نعني بالكرم وتمني الخير للآخرين؟ وبعد الاستماع لإجابات المشاركين.

يعلق المرشد؛ على ذلك ويقول أن الكرم هوأحد الخصال الحميدة التي تقرب الفرد من الآخرين، من خلال تقديم ما هو غالٍ على قلبه للآخرين، وبذلك فإنه يشعرهم بقيمتهم عنده من خلال قيمة ما يقدمه لهم.

مثلاً: صديقك العزيز طلب دراجتك لقضاء مشوار.

شخص طلب منك ايصاله إلى المشفى لأنه تعبان، ولا يوجد مواصلات وأنت لا تعرفه.

شخص يحتاج بشكل ملح لبعض المال المتوفر معك، وأنت تستطيع تقديمه له.

فالكرم نوع من مساعدة الآخرين ولكنها مساعدة كبيرة وتقدير عظيم لهم.

وبذلك فأنت من خلال مساعدتهم فإنك تتمنى لهم الخير ، وهم يدركون ذلك وبذلك تكون العلاقات الاجتماعية أفضل وأقوى.

ثالثاً. الواجب البيتي:

سيكون هذا الواجب البيتي مشتركاً لجميع المشاركين، وبعد موافقة الجميع سيكون هناك مراقبة جماعية ذاتية مشتركة لكل أعضاء المجموعة، لتطبق إستراتيجية استخدام المثيرات المنفرة من خلال قيام الجميع بمراقبة بعضهم، فمن يظهر غضبه من اليوم وحتى موعد الجلسة القادمة، يحرم من مشاهدة التلفاز لمدة يوم، أو مشاهدة مسلسل أو فلم معين، أو لا يخرج معهم في النزهة المشتركة خارج المحتجز.

الجلسة التاسعة

ضبط المثير من خلال إستراتيجية " الانشغال بأمر آخر"

أولاً: أهداف الجلسة.

١. مناقشة الواجب البيتي.

٢. توضيح إستراتيجية الانشغال بأمر آخر.

٣. تدريب المشاركين على إستراتيجية الانشغال بأمر آخر.

٤. تدريب المشاركين على مهارات الاهتمام الاجتماعي "الايثار ونكران الذات".

ثانياً: الإجراءات.

١. مناقشة الواجب البيتي .

يستعرض المرشد؛ مع المشاركين ما قاموا بتحقيقه خلال الواجب البيتي، وكيف كان تعاملهم مع إستراتيجية استخدام المثيرات المنفرة، ومن هم المشاركون الذين سيحرمون من مشاهدة التلفاز أو الذين سيحرمون من المشاركة في النزهة المشتركة خارج المحتجز. وكذلك الاستماع للذين لم يحرموا من مشاهدة التلفاز، وكيف كان لإستراتيجية استخدام المثير المنفر دور في منعهم من إظهار غضبهم، وكيف ساعدهم ذلك في ضبط الغضب والسيطرة عليه.

٢. توضيح إستراتيجية الانشغال بأمر آخر.

يوضح المرشد؛ للمشاركين أن الفرد لا يستطيع أن يعمل عملين في آن واحد، فكما قال المثل "لا تستطع حمل بطيختين في يد واحدة"، فالفرد يستطيع ضبط السلوكيات الباعثة على الغضب والمحفزة له، عن طريق الانشغال بسلوكيات وأعمال أخرى لا تبعث على الغضب ولا تحفزه . فلا يمكن القيام بسلوكين وتناقضين معاً، كالضحك والبكاء، أو النوم والصحيان، أو أن

تكون جائعاً وشبعاناً في نفس الوقت، وهذا هو المقصود بالانشغال بأمر آخر، القيام بسلوكيات تناقض السلوكيات الباعثة على الغضب والمحفز له.

مثلاً: الفرد الذي يشعر بالغضب جراء تجاهل الآخرين له، ماذا يمكن أن يفعل حتى لا يغضب ويتشاجرمع الآخرين؟ بعد الاستماع لتعليقات المشاركين.

يضيف المرشد؛ ويلخص ما قيل من قبل المشاركين بقوله، أنه يمكن أن يفعل ما يلي: تجاهل الذين يسببون له الغضب، وإشغال نفسه بقراءة جريدة أو كتاب أو حتى التحدث مع أشخاص آخرين، ويمكنه أيضاً مراقبة السيارات المارة، ولكل لون لمدة محددة. كذلك يستطيع أن يغادر المكان بقصد الذهاب لشراء شيء معين يريده، على أن يفكر فيه خلال فترة الذهاب لشراءه.

ويضيف المرشد؛ أن الفرد يستطيع أن يتحكم بغضبه ويعمل على ضبطه من خلال:

١. التحكم في الظروف البيئية المحيطة والعمل على تغيرها.
٢. العمل على الحد من المثيرات التي يمكن أن تثير الغضب، من خلال عدم التفاعل معها.
٣. العمل على تحسين وتقوية الروابط بين المثيرات الجيدة والتي لا تؤدي إلى الغضب، وبين السلوك المرغوب.

٣. تدريب المشاركين على الانشغال بأمر آخر:

يسأل المرشد؛ المشاركين سؤالاً: من يعاني من عادة معينة لا يحبها ويريد أن يتركها؟ ولنفرض أن أحدهم أشار إلى أنه كلما غضب يقوم بقضم أظافره.

يسأل المرشد؛ المشاركين، ماذا يمكن لهذا الشخص أن يفعل ليتخلص من عادة قضم الأظافر، من خلال إستراتيجية الانشغال بأمر آخر؟ وبعد الاستماع للمشاركين يوجز المرشد النقاش الذي حصل ويضيف أنه يمكن التخلص من هذه العادة من خلال:

- الانشغال بتحضير الجدول الدراسي لليوم التالي.
- الانشغال بالتحدث بالهاتف مع صديق أو الذهاب إليه .
- الانشغال بالاستماع إلى الموسيقى ومحاولة الرقص معها إن أمكن.
- ممارسة هوايته المفضلة اللعب أو القراءة.
- التسبيح بمسبحة أو خلط أوراق اللعب (الشدة).

المرشد يمكن؛ أن ينفتح على المجموعة، ويخبرهم عن نفسه، كيف يشغل نفسه بأمر آخر عند الغضب. **مثلاً**:"" أنا عندما أغضب وأنا في البيت، فإنني أركب سيارتي وأذهب لشراء أغراض للمنزل، وأحياناً أتصل بأخي فإما أن يأتي إلي أو أذهب إليه.

يوجه المرشد؛ أسئلة إلى المشاركين كل على حدة:

- ماذا يمكن أن تفعل لو أنك شعرت بالغضب من البائع في السوق؟
- ماذا يمكن أن تفعل لو أنك شعرت بالغضب من المعلم؟
- ماذا يمكن أن تفعل لو أنك شعرت بالغضب من والدك أو والدتك؟
- ماذا يمكن أن تفعل لو أنك شعرت بالغضب من زميل العمل أو الدراسة؟
- ماذا يمكن أن تفعل لو أنك شعرت بالغضب في الملعب؟

يقوم المرشد؛ بالاستماع للإجابات، ويعلق عليها، ويعمل على توجيه المشاركين نحو الاتجاه الصحيح في ضبط الغضب، من خلال الانشغال بأمر أخر.

٤. تدريب المشاركين على الإيثار ونكران الذات

يسأل المرشد؛ المشاركين ما هو الإيثار ونكران الذات؟ وبعد الاستماع لإجاباتهم يضيف أن الإيثار هو تقديم الآخرين على نفسك حتى لو كنت محتاجاً، ويسرد عليهم قصة الثلاث صحابة الذي أصيبوا في المعركة إصابات قاتلة، فجأء أحد الصحابة يتفقد الجرحى ويريد

أن يسقيهم ماء، فعندما جاء إلى الأول وأراد أن يسقيه الماء، سمعا صوت جريح أخر فقال لـــه: أذهب إليه وإسقيه الماء أنه أحق مني به، وعندما وصل إلى الجريح الثـــاني وأراد أن يـــسقيه الماء، سمعا صوت جريح ثالث فطلب منه أن يذهب ويسقي الجريح الثالث، لأنه يحتاج المـــاء أكثر منه، وكيف أنه عندما وصل إلى الجريح الثالث وجده قد مات، وعندما عاد إلى الجـــريح الثاني، وجده قد مات، وعندما عاد إلى الجريح الأول، وجده قد مات، فلا أحد منهم شرب الماء، وكلهم آثر الآخر على نفسه، هذا هو نكران الذات بعينه وحب الخير وتمنيه للآخرين.

ويذكر المرشد ومن أنواع الإيثار البسيط مثلاً:

١. عدم التدافع على الأبواب وتقديم الاخرين على نفسك.

٢. ترك المجال للآخرين للعب وعدم احتكار اللعبة لنفسك.

٣. سائقي السيارات عند تقديم الآخرين على أنفسهم على المثلثات والتقاطعات، وكيف أنها تؤدي إلى تقليل الحوادث.

٤. الإيثار الذي تقدمه الأم مثلاً في أطعام طفلها قبل نفسها، أو السهر على راحتهم حتـــى يناموا.

٥. تضحيات الأم والأب المختلفة، ربما كلها تمثل جوانب فيها كرم وايثار.

ثالثاً. الواجب البيتي:

يطلب المرشد؛ من المشاركين، استخدام استراتيجية الانشغال بأمر أخر عند الغـــضب، حتى موعد الجلسة القادمة، مع تسجيل ذلك على نموذج المراقبة الذاتية، كذلك ممارسة الإيثـــار ونكران الذات مع الآخرين وملاحظة أثر ذلك على العلاقة معهم.

الجلسة العاشرة

الأفكار التلقائية

أولاً: أهداف الجلسة.

١. مناقشة الواجب البيتي.

٢. تعريف المشاركين بالأفكار التلقائية.

٣. تدريب المشاركين على تحديد الأفكار التلقائية، والمشاعر المرافقة لها.

٤. تدريب المشاركين على تحديد الفكرة الساخنة.

٥. توضح أحدى مهارات الأهتمام الاجتماعي للمشاركين، "أن يكون الشخص محبوباً ودوداً لطيفاً".

ثانياً: الإجراءات

١. مناقشة الواجب البيتي.

يقوم المرشد؛ باستعراض ما تم في الجلسة السابقة، ويناقش الواجب البيتي مع المشاركين، من خلال ترك المجال لكل مشارك ليقرأ ما سجله في نموذج المراقبة الذاتية. وبعد ذلك يقوم المرشد بالتعليق على عملهم، ويقوم بتوجيههم بالاتجاه الصحيح وتعزيز من كان عمله جيد.

٢. تعريف المشاركين بالأفكار التلقائية، والمشاعر المرافقة لها.

يشير المرشد؛ إلى أن الأفكار التلقائية هي عبارة عن الأحاديث الذاتية، أو الخبرات والذكريات السابقة، التي تتوارد إلى الذهن بدون تخطيط مسبق، وبشكل تلقائي، عند القيام بأي عمل، أو مواجهة أي موقف. والأفكار التلقائية تعبر في مجملها عن أفكار ومعتقدات وآراء الفرد الأساسية، الراسخة في نظام المعتقدات لديه، وتتمثل أهمية الأفكار التلقائية بأنها تحدد نوع

الانفعال ودرجته، حيث أن المشاعر والعواطف مبنية بدرجة كبيرة على الأفكار أكثر من الأحداث بحد ذاتها، كما أن الأفكار تؤثر بدرجة كبيرة في ردود الأفعال الجسدية.

مثلاً: فالفرد عندما يتذكر موقف محرج، وكانت الأفكار التلقائية المرافقة له تعبر عن الغضب فإن المشاعر المرافقة تكون الغضب.

كذلك فالفرد عندما يقرأ أو يشاهد موقفاً يبعث على الخوف، فإن الجسم يتهيأ لذلك من خلال ردود فعل جسدية دالة على الخوف.

يؤكد المرشد؛ بعبارات أخرى على توضح الأفكار التلقائية فيقول: "أذن فالأفكار التلقائية والتي تندفع إلى الذهن بشكل آلي، هي التي تحدد اتجاه وردود الفعل وليس الأحداث بحد ذاتها، وهذه الأفكار التلقائية تكون ناتجة عن الأفكار والمعتقدات الرئيسية الراسخة لدى الفرد".

مثلاً: إذا كانت الأفكار التلقائية هي العشب الظاهر على سطح الأرض، فإن الافتراضات والمعتقدات الأساسية هي جذور ذلك العشب المختفية تحت السطح.

الأفكار التلقائية (الأعشاب)

↑

الافتراضات والأفكار الأساسية(الجذور)

ويضيف المرشد؛ الأفكار التلقائية لا تعطي الفرد فرصة للتفكير بها، أو النظر لها من زوايا أخرى، بقصد التعرف على مدى منطقتيها، وتناسبها مع الواقع الذي يعيشه الفرد، ولكنها تهاجم بسرعة، ويمكن أن لا يلاحظ الفرد مدى عدم منطقتها، على الرغم من أنها تقع ضمن نطاق الوعي العام لديه.

٣. تدريب المشاركين على كيفية تحديد الأفكار التلقائية.

يسأل المرشد؛ سؤالاً عاماً، كيف يمكن لنا أن نفهم عواطفنا؟

يجيب المرشد: يمكن أن نفهمها عن طريق الانتباه الكامل لأفكارنا، فالأفكار يمكن أن تكون مؤشر لفهم العواطف.

يعمل المرشد؛ على تطبيق تمرين على كل مشارك الهدف منه التعرف على الأفكار التلقائية وتحديدها. **مثلا**"، ""يخبر المرشد بعض المشاركين أن المدير يريدهم بعد الجلسة""!

ويتابع المرشد؛ المحاضرة لبعض الوقت ثم يخبر المشاركين، "إن هذا مجرد تمرين للتعرف على الأفكار التلقائية".

يسأل المرشد؛ المشاركين ما هو التفكير الأولى الذي تبادر إلى ذهن كل منهم، سواء كان مطلوباً للمدير أم لا.

يسأل المرشد؛ على سبيل المثال أحد المشاركين، ما الذي تبادر إلى ذهنك عندما أخبرتك أن المدير يريدك بعد الجلسة، ويمكن أن تكون بعض الإجابات كما يلي:

- **أحد المشاركين:** في الحقيقة لقد شعرت بالقلق والخوف، وتساءلت لماذا يريدني المدير، هل أخطأت وأنا لا أدري، لا بد أنني أخطأت ويريد المدير أن يحاسبني.
- **المشارك الثاني:** لقد توقعت أن هناك زيارة لي من أهلي، ولذلك يريدني ولقد فرحت.
- **مشارك ثالث:** لقد حصل حادث لأهلي ويريد أن يخبرني به، ولقد شعرت بالخوف.

يعلق المرشد؛ أن كل مشارك منكم كوّن فكرة حول طلب المدير للبعض، وما هذه الأفكار إلا أفكار تلقائية، تبادرت إلى الذهن بسرعة وبدون تفكير، وهي تعبر عن الأفكار والمعتقدات الأساسية لكل مشارك، حول سبب طلب المدير. وما المشاعر التي شعرتم بها من قلق، وخوف، وفرح، إلا نتيجة لهذه الأفكار التلقائية.

يتابع المرشد؛ تمرين آخر للتعرف على الأفكار التلقائية، "تخيل أنك ذهبت إلى السوق ورأيت جاكيت، وأردت أن تشتريه بشدة، ولكنك لم تكن تحمل المبلغ المطلوب ثمناً له، وعدت

بعد مدة، بعد أن جمعت المبلغ لتشري الجاكيت، ولكنك لم تجده، فما هي الفكرة التي تبادرت إلى ذهنك، وما الشعور المرافق لها.

أمثلة على إجابات المشاركين:

- **أحد المشاركين:** لاحظ لي فأنا منحوس، والبائع لا يريد أن يبيعني وهذا يحزنني.
- **مشارك آخر:** سأبحث في محلات أخرى، ولا بد أن أجد مثله، وشعوري كان تصميم وتفائل.
- **مشارك آخر:** أن صاحب المحل سيئ، لأنه لم يحضر كمية كافية، وهذا يغضبني.

يقوم المرشد؛ بعد الاستماع للأفكار التلقائية للمشاركين، بتعليم المشاركين، كيف يمكن أن يتعرفوا على الأفكار التلقائية، التي تساعدهم في فهم ردود أفعالهم، الانفعالية والعاطفية المرافقة لها، من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

- ماذا كان يدور في ذهني قبل أن أشعر بهذه المشاعر؟
- هل يتوافق أسلوب التفكير هذا مع شخصيتي؟
- ماذا يعني ذلك لي ولحياتي ولمستقبلي؟
- ما هو الأمر الذي أخشى حدوثه؟
- ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث إن كان ذلك صحيح؟
- لأي شيئ يشير هذا فيما يتعلق بمشاعر الآخرين وأفكارهم عني؟
- إلى ماذا يشير ذلك بالنسبة للآخرين بشكل عام؟
- ما هي الخيالات والذكريات التي في ذهني أثناء هذه الحالة؟

يشير المرشد؛ إلى أنه ليس بالضرورة الإجابة على كل الأسئلة لكل حالة، ولكن يمكن أن يكون كافياً لفهم الفكرة التلقائية، والمشاعر المرافقة لها الإجابة على سؤال أو أثنين.

يطلب المرشد؛ من المشاركين العودة إلى مثال طلب المدير لـبعض المـشاركين، وأن يسأل كل مشارك نفسه، السؤال المناسب للتعرف على الفكرة التلقائيـة والمـشاعر المرافقـة للموقف.

٤. تدريب المشاركين على تحديد الفكرة الساخنة.

يخبر المرشد؛ المشاركين، أنه يمكن أن تكون هناك أكثر من فكرة واحدة في الموقف الواحد، ولذلك لا بد من تحديد الفكرة الساخنة، وهي التي تحمل أكبر شحنة عاطفية أو انفعالية، فإن كنت تشعر بالقلق والتوتر والغضب في نفس الوقت، لا بد أن تحدد ما هي المشاعر الأشـد التي تختبرها في تلك اللحظة، أهي القلق أم التوتر أم الغضب. وما هي الفكرة الأشـد ارتباطـاً بهذه المشاعر، ومقدارها على تدرج من (٠٠٠- ١٠٠).

فمثلاً في المثال السابق شراء الجاكيت، أختبر أحـد المـشاركين مـشاعر الحـزن والغضب، وبعد الإجابة على أسئلة تحديد درجة المشاعر المرافقة لكل فكرة تلقائيـة، وجـد أن الحزن هو الشعور الأشد الذي يختبره، وهذا الشعور يرتبط بفكرة أنه منحـوس، وهكـذا فـإن الفكرة الساخنة "أنا منحوس" ، وهذا أدى لحزنه بدرجة (٨٠%)، في حين أن درجة الغضب لم يتجاوز (٦٠%)، حيث يتم وضع دائرة حول الفكرة الساخنة.

إن سجل المراقبة الذاتية للأفكار التلقائية يعبأ كما شرحنا سابقاً وكما يلي:

الحالة	العاطفة أو الشعور	الأفكار التلقائية
من؟	كلمة	من خلال الإجابة
ماذا؟	تصف المشاعر	على الأسئلة السابقة
متى؟	بمقياس	التي تساعد في تحديد
أين؟	من (٠٠-١٠٠)	الأفكار التلقائية والفكرة الساخنة

٦. توضيح كيف يمكن أن أكون محبوباً ودوداً ولطيفاً.

يبدأ المرشد: من خلال مثل شعبي، والذي يقول "الكلمة الحلوة تخرج الحية من جحرها"، ويعلق المرشد على ذلك فيقول: إن الفرد عندما يغضب فإن أمامه عدة خيارات.

الخيار الأول: أن يقول شيء سيئ، وهذا يؤدي إلى كره الآخرين له والابتعاد عنه.

الخيار الثاني: أن يتحكم بغضبه ويقول شيء جيد، وهذا سيؤدي لا محالة إلى احترام الاخـــرين له، وتقربهم منه، ويجعل الآخرين يتعاملون معه بلطف ومحبة وتودد حتى لو لم يتم ذلك فـــي هذه المرة.

الخيار الثالث: الصمت الذي يكون أحياناً أبلغ من الكلام، وهذا ما يحض عليه ديننا، قال (ص) "إذا غضب أحدكم فليقل خيراً أو ليصمت". وحديث أحر يقول"" ليس الشديد بألـــصرعه، وأنمـــا الشديد من يملك نفسه عند الغضب"".

والخيار الثاني والثالث: تؤدي إلى تقربك من الاخرين، ويزيد من واحترامهم لـــك، حتـــى أن الشخص المسيئ، يمكن أن يعيد حساباته، ويعرف خطاه، ويدرك أنك بكلامك الجيد، وبـــصمتك كنت أفضل منه، وهكذا فأنت لا تخسر حتى من أساء إليك.

يذكر المرشد؛ القصة التالية، كان لاحد المسلمين جار يهودي، وكان هذا الجـــار يـــضع نفايات منزلة أمام باب المسلم. وكان المسلم دائماً يزيل هذه النفايات بدون أن يقول شيئاً لجـــاره اليهودي، وفي أحد الأيام لم يجد المسلم نفايات أمام منزلة، وسأل عن جاره اليهودي، فقيل لـــه أنه مريض فذهب وزاره، وهذا كان سبب في إسلام اليهودي.

ثالثاً. الواجب البيتي:

يطلب المرشـــد؛ من المشاركين تعبئة نموذج المراقبة الذاتية لموقفين على الأقل، والأفكـــار التلقائية والمشاعر المرافقة لهما، وبعد ذلك تحديد شدة تلك المشاعر، ومن ثـــم تحديـــد الفكـــرة الساخنة التي تحمل أكثر شحنة عاطفية. وكذلك معاملة الآخرين بالكلام الطيب وملاحظة أثـــر ذلك على العلاقة مع الآخرين.

الجلسة الحادية عشرة

أين الدليل

أولاً. أهداف الجلسة:

١. مناقشة الواجب البيتي.

٢. تعريف المشاركين بالأدلة المؤيدة، وغير المؤيدة للأفكار التلقائية الساخنة.

٣. تدريب المشاركين على تحديد الأدلة المؤيدة، وغير المؤيدة للأفكار التلقائية الساخنة.

ثانياً. الإجراءات:

١. مناقشة الواجب البيتي.

يراجع المرشد؛ مع المشاركين، ما تم في الجلسة السابقة من حيث معني الأفكار التلقائية، وكيف يمكن تحديدها، وتحديد الفكرة الساخنة المرتبط بالعاطفة الأكثر شده، وكيف كانت تعبئة نموذج المراقبة الذاتية للأفكار التلقائية، حيث يقوم المرشد بتوجيه المشاركين لتصحيح أخطائهم، وتعديل أسلوب تسجيلهم لنموذج المراقبة الذاتية لا حقاً.

٢. تعريف المشاركين بالأدلة المؤيدة وغير المؤيدة للأفكار التلقائية الساخنة.

يوضح المرشد؛ المقصود بالأدلة المؤيدة للأفكار الساخنة، على انها المواقف والأحداث والخبرات التي يمكن أن تؤيد وتساند، ما ذهب إليه الفرد في تحديد الفكرة الساخنة. وهي تأكيد لصحة الفكرة التلقائية الساخنة، والذي يؤدي بدوره إلى توجيه ردود أفعال الفرد بالاتجاه الذي يتناغم مع الفكرة الساخنة. وهذا يؤدي إلى زيادة قناعات الفرد بأفكاره بغض النظر عن صحتها.

ويتابع المرشـــد؛ أما الأدلة غير المؤيدة، فهي المواقف والإحداث والخبرات التي تناقض الفكرة الساخنة، وهي تنفي صحتها وتشكك بها، والذي يؤدي بدوره إلى توجيه الفرد نحو إعادة النظر بهذه الأفكار، للبحث عن أفكار أخرى يمكن أن تكون أكثر صحة وأكثر منطقية وعقلانية، وذلك من خلال النظر إلى المواقف والإحداث التي سببت الفكرة الساخنة من زوايا أخرى أكثر منطقية وعقلانية.

يضيف المرشد؛ " أن ما يجمع من أدلة مؤيدة وغير مؤيـــدة، يجـــب أن يكـــون حقـــائق موضوعية، بعيده عن العواطف والمشاعر والتفسيرات الخاصة، بغض النظر عن مدى تقبلـــك لها، وهذا يساعد على تحديد الفكرة الساخنة بشكل أكثر دقة.

يسأل المرشد؛ المشاركين بعد هذا التوضيح ويستمع إلى إجاباتهم، ما هي لأدلة المؤيدة وإلى ماذا تؤدي؟ وما هي الأدلة غير المؤيدة، وإلى ماذا تؤدي؟ فإذا كانت إجابات المـــشاركين تتوافق مع ما شرحه المرشد، يستمر بالجلسة، وإذا كان غير ذلك فأنه يعيد توضيح ما شرحه.

٣. تدريب المشاركين على تحديد الأدلة المؤيدة وغير المؤيدة للفكرة الساخنة.

يؤكد المرشد؛ على انة بعد أن يحدد الفرد الفكره الساخنة ودرجـــة العاطفـــة والمـــشاعر المرتبطة بها، ومن أجل البحث عن الأدلة المؤيدة وغير المؤيدة لها، يجب أن يسأل الفرد نفسه السؤال التالي، **أين الدليل؟** إن الإجابة على هذا السؤال، تدفع الفرد للبحث عن الأدلـــة المؤيـــدة وغير المؤيدة للفكرة الساخنة، **فمثلاً:** شخص عاد إلى المنزل، ووجد أن زوجته لم تحضر لـــه الغداء فكانت الأفكار التلقائية:

١. أنها لا تهتم بي ولا تحبني، و المشاعر المرافقة لهذه الفكرة هي الحزن (٧٠%).

٢. أنها تحب شخصاً آخر والمشاعر المرافقة غضب (٩٠%).

وبعد تحديد الفكرة الساخنة والتي كانت "إنها تحب شخص آخر" يمكن أن يسأل الفرد نفسه،

أين الدليل؟

الأدلة المؤيدة: وهنا يتم البحث عن حقائق موضوعية،

١. "أنها تغضب منى كثيراً".

٢. "أنها لا تسألني أين كنت"، "ولا تهتم بي".

الأدلة غير المؤيدة: حقائق موضوعية:

١. أنها لا تخرج من البيت إلا معي.

٢. لقد نسيت عيد زواجنا وربما أغضبها ذلك.

٣. أنا كنت منفعل وغاضب من المدير ولم أتحمل جوابها.

ويعبأ الفرد نموذج المراقبة الذاتية كما يلي:

الحالة	العاطفة والمشاعر	الأفكار التلقائية	الأدلة المؤيدة	الأدلة غير المؤبدة
عاد إلى المنزل ووجد أن زوجته لم تحضر له الغداء	غضب ٩٠% حزن ٧٠%	لا تهتم بي لاتحبني تحب شخص آخر	تغضب كثيرا لا تسألني أين كنت تتجاهلني	لا تخرج من البيت إلا معي أنا نسيت عيد زواجنا أنا كنت منفعل

يضيف المرشد؛ انة من الضروري ان يقوم الفرد بتسجيل كل الادلة غير المؤيدة للفكرة الساخنة و يساعدة في ذلك الاجابة على الاسئلة التالية:

١. هل مررت بتجارب سابقة تشير إلى أن هذه الفكرة ليست دوماً صحيحة؟

٢. إذا فكر صديقي هكذا فماذا يمكن أن أقول له؟

٣. إذا عرف صديقي أنني أفكر هكذا فماذا يمكن أن يقول لي ليثبت عدم صحة أفكاري؟

٤. عندما لا أشعر بهكذا مشاعر فهل أفكر بنفس الطريقة؟

٥. ما هي الأمور التي جعلتني أشعر بتحسن عندما فكرت بنفس الطريقة سابقاً؟

٦. هل اختبرت مثل هذه الحالة من قبل؟ وماذا حدث؟ هل هناك فرق بين هذه المرة والمـــرة السابقة؟

٧. هل هناك أمور صغيرة تعارض أفكاري والتي يمكن أنني اعتبرتها غير هامة؟

٨. إذا نظرت إلى هذا الموقف بعد خمس سنوات من الآن فماذا سأقول؟

٩. هل هناك عوامل قوية وايجابية ربما تجاهلتها؟

١٠. هل أقفز إلى الفكرة التلقائية التي تسبب غضبي بدون البحث عن أدلة؟

١١. هل ألوم نفسي على أمر لم تكن لي سيطرة عليه؟

ثالثاً: الواجب البيتي:

يطلب المرشد؛ من المشاركين تكملة بقية نموذج المراقبة الذاتية، بإضافة خانة للأدلـــة المؤيدة، تعبأ من خلال سؤال نفسك أين الدليل؟ وخانة للأدلة غير المؤيدة للفكرة الساخنة تعبـــأ من خلال الإجابة على الأسئلة المساعدة في التعرف على الأدلة غير المؤدية للفكرة الساخنة.

الحالة	العاطفة أو الشعور	الفكرة التلقائية	الأدلة المؤيدة	الأدلة غير المؤيدة
			أين الدليل؟	الإجابة على الأسئلة المساعدة

الجلسة الثانية عشرة

الأفكار البديلة

أولاً: أهداف الجلسة.

١. مراجعة الواجب البيتي.

٢. تعريف المشاركين بالأفكار البديلة أو المتوازنة وأثرها على الانفعالات والمشاعر المرافقة.

٣. تدريب المشاركين على استنباط الأفكار البديلة أو المتوازنة وأثرها على الانفعالات والمشاعر المرافقة.

ثانياً: الإجراءات.

١. مراجعة الواجب البيتي.

يقوم المرشد؛ بمراجعة ما تم في الجلسة السابقة، وكيف قام المشاركون بتعبئة خانة الأدلة المؤيدة والأدلة غير المؤيدة للفكرة التلقائية الساخنة، وكيف كانت إجاباتهم عندما سألوا أنفسهم أين الدليل؟ ومدى استعانتهم بالأسئلة المساعدة لتحديد الأدلة غير المؤيدة. وهكذا فإن المرشد يعمل على ترسيخ ما تعلموه سابقاً لربطه بما سيتعلموه خلال هذه الجلسة.

٢. تعريف المشاركين بالأفكار البديلة والمتوازنة.

يربط المرشد؛ الأفكار البديلة بالأدلة المؤيدة وغير المؤيدة للفكرة الساخنة من خلال قوله: "إن ما قمنا به في الجلسة السابقة، والواجب البيتي، للتعرف على الأدلة المؤيدة وغير المؤيدة للفكرة الساخنة، ما هو إلا مؤشر ودلالة للنظر إلى الموقف والحالة من زوايا أخرى، ولكن هذه النظرة تكون مدعمة بحقائق ومعلومات موضوعية، تساعدنا في الوصول إلى أفكار بديلة أكثر موضوعية حول الحالة، إن هذه النظرة لا يشترط أن تكون ايجابية، لأن ذلك يجعلنا نغفل عن

الجانب السلبي للموقف، ولا نأخذه بعين الاعتبار عند وضع الأفكار البديلة، فالفكرة البديلة يجب أن تكون متوازنة تحتوي على الجوانب الايجابية والسلبية للموقف، ولكن اعتماداً على حقائق ومعلومات موضوعية".

ويتابع المرشد؛ كما أن الفكرة البديلة، يجب أن لا تكون محاولة لتبرير الأسباب، التي أدت إلى الفكرة الساخنة، ولكنها يجب أن تحمل بين طياتها معاني جديدة للموقف، اعتماداً على ما تم جمعه من أدلة مؤيدة وغير مؤيدة للموقف أو الحالة. وهكذا فإن الفكرة البديلة أو المتوازنة هي ملخص للأدلة المؤيدة وغير المؤيدة للفكرة الساخنة.

ويضيف المرشد: " كما أشرنا سابقاً فإن العواطف والمشاعر مرتبطة بشكل كبير بالأفكار. وللحد من شدة هذة الانفعالات أو لتغييرها، لا بد من تغيير الأفكار المرتبطة بها. وترتبط درجة تغيير شدة العاطفة ونوعها لحالة معينة، بدرجة قناعة الفرد بالأفكار البديلة أو المتوازنة التي يكتبها، وبذلك فإن الفرد وإن خدع الآخرين حول شدة انفعاله، وقناعته بالأفكار البديلة، فإنه لا يستطيع أن يخدع نفسه".

يتابع المرشد؛ "بعد إيجاد الفكرة البديلة والمتوازنة، يعمل الفرد على إعادة قياس شدة العاطفة والمشاعر التي كانت مرافقة للفكرة الساخنة السابقة، ويحدد درجتها الجديدة على تدرج من (٠٠٠–١٠٠)، وعلى الأغلب فإن شدة هذه العاطفة ستكون أقل كثيراً، إذا اعتمد الفرد على حقائق ومعلومات موضوعية في تحديد الأدلة المؤيدة وغير المؤيدة للفكرة الساخنة، والتي ستؤدي حتماً إلى فكرة بديلة أكثر توازناً تؤدي إلى انخفاض حدة الانفعالات والمشاعر التي كانت مرافقة للفكرة الساخنة.

٣. تدريب المشاركين على استنباط الأفكار البديلة والمتوازنة وملاحظة أثرها على الانفعالات والمشاعر المرافقة.

يقوم المرشد؛ بشرح المثال التالي لتوضيح ما سبق.

""عاد حسن من مكان عمله إلى البيت بشكل مبكر جداً، لأنـــه كـــان مريـــضاً ومـــصاباً بالرشح، ولم يجد في المنزل سوى إبنه محمد والذي يبلغ من العمر ١٦ عام، أخبر حسن ابنـــه محمد بأنه مريض، وأنه يريد أن ينام ريثما تحضر زوجته، لكي تذهب وتحضر لـــه العـــلاج. وأثناء نوم الوالد ذهب محمد إلى الصيدلية لإحضار العلاج لوالده، وأثنـــاء ذلـــك رن جـــرس الهاتف، ولم يستطيع الوالد الإجابة عليه لأنه مريض، وبدأ بمناداة ولده محمد لكي يجيب علـــى الهاتف، ولكن ابنه لم يجبه، ولم يحضر له، فما كان من الوالد إلا أن نهض من الـــسرير وهـــو غاضب، وبدأ بالصراخ والمناداة على ولده محمد، ولكنه لم يجده، وعندما أراد العودة إلى النوم، دخل محمد من باب المنزل وهو يحمل دواء والده معه، فما كان من الوالد إلا أن تبسم لولـــده، وأدرك أنه لم يغادر المنزل للعب، ولكنه غادر المنزل لإحضار علاجه لأنه يحبه ولم يـــستطيع تحمل رؤيته يتألم.

يسأل المرشد؛ المشاركين ما هي الأفكار التلقائية التي يمكن أن تكون تواردت إلـــى ذهـــن الوالد؟

١. أن ابنه ترك المنزل وذهب للعب لأنه لا يهتم بوالده.
٢. ما هي العاطفة والمشاعر المرافقة لتلك الفكرة وشدتها؟ الغضب ٩٠%.
٣. ما هي الأدلة المؤيدة؟ أنه ليس في المنزل.
٤. ما هي الأدلة غير المؤيدة؟ لو أراد الخروج للعب لخرج قبل أن احضر.

٥. ما هي الفكرة البديلة؟ ربما خرج لشيء ضروري، ولم يرغب في إزعاجي، وبذلك انخفض الغضب من ٩٠% إلى ٣٠% ثم تلاشى بعد أن تأكدت صحة الفكرة البديلة.

يعلق المرشد؛ "ما أرغب بتوضيحه أن الوالد توقع أن يبقى ابنه في المنزل، لأنه – أي الوالد– مريض، ولكن الولد– محمد – ذهب لإحضار العلاج لوالده، لأنه يحبه ويهتم به، إلا أن الوالـــد عندما لم يجد ابنه تكونت لديه فكرة تلقائية أن ابنه لا يهتم به، وهذا أثار غضبه. ولكن ما ظهر بعد ذلك، بين للوالد أن ابنه يهتم به ويحبه وأن الفكرة البديلة التي وصل إليها، وهي أنه ربمـــا خرج لأمر ضروري، كانت صائبة وأن هذا الشيء الضروري هوحبه لوالده، فعنـــدما عـــرف الوالد سبب خروج ابنه، أدرك خطأ فكرته التلقائية وأدرك صحة الفكرة البديلة، والتي أدت إلى تحول غضبه إلى ابتسامة عندما شاهد ابنه يدخل المنزل وبيده الدواء.

ويضيف المرشد؛ "ان هناك بعض الإشارات والأسئلة التي تساعد في الوصول إلى فكرة بديلة أكثر توازناً ومن هذه الإشارات والأسئلة ما يلي:

١. بناءً على الأدلة المؤيدة وغير المؤيدة هل هناك طريقة أخرى للتفكير أو فهم الحالة؟

٢. عليّ أن اكتب جملة تلخص كل الأدلة المؤيدة، وجملة تلخص كل الادلة غير المؤيدة للفكرة الساخنة. وهل بالإمكان جمع الجملتين معاً بحرف (و) لاستخلاص فكرة متوازنة تأخذ بعين الاعتبار كل المعلومات التي جمعت؟

٣. لو كان هناك شخص عزيز عليّ، ويحمل هذه الأفكار، ولديه هذه المعلومـــات مـــا هـــي نصيحتي له، وكيف أقترح عليه طريقة لفهم الحالة؟

٤. لو كانت فكرتي الساخنة صحيحة، فما هي أسوأ النتائج، وما هي أفضل النتائج؟ وما هـــي النتيجة الأكثر واقعية؟

٥. هل يمكن لشخص آخر أثق به أن يفكر في أي طريقة أخرى لفهم هذه الحالة؟

يتابع المرشد؛ من خلال هذه الأسئلة، والإشارات السابقة، يستطيع الفرد الوصول إلى فكرة بديلة متوازنة، وعندها على الفرد أن يقيس مدى صحة ومنطقية هذه الفكرة من وجهة نظره، وذلك على مقياس من ٠٠٠–١٠٠، وهذا المقياس يرسخ قناعة الفرد بهذه الفكرة، والتي من المتوقع أن تؤدي لاحقاً إلى خفض درجة الانفعال لديه.

يمكن للمرشد؛ أن يعطي مثالاً آخر لتوضيح كيفية الوصول إلى الأفكار البديلة، أو الانتظار حتى مناقشة الواجب البيتي في الجلسة المقبلة، لتوضيح الجوانب الغامضة من كيفية الوصول إلى الأفكار البديلة.

ثالثاً: الواجب البيتي.

يقوم المرشد؛ بإخبار المشاركين بضرورة إكمال نموذج المراقبة الذاتية، وإضافة خانتين إحداهما للفكرة البديلة وأخرى للعاطفة أو المشاعر المرافقة لها، ومتابعة بقية هذا النموذج من خلال البحث عن أفكار بديلة للحالة التي تم تسجيلها سابقاً، أو تسجيل حالة جديدة تظهر جميع أبعاد نموذج المراقبة الذاتية وكما يلي:

الحالة	العاطفة أو المشاعر(٠–١٠٠)	الفكرة التلقائية وتحديد الفكرة الساخنة	الأدلة المؤيدة	الأدلة غير المؤيدة	الأفكار البديلة	العاطفة أو المشاعر(٠–١٠٠)
من؟ ماذا؟ متى؟ اين	قياس	الأسئلة المساعدة	أين الدليل	الأسئلة المساعدة	الأسئلة المساعدة	إعادة قياس

الجلسة الثالثة عشرة

إنـهاء البرنـامج

أولاً: أهداف الجلسة.

١. مراجعة الواجب البيتي.

٢. مراجعة استراتجيات ضبط الغضب.

٣. مراجعة نموذج المراقبة الذاتية للأفكار التلقائية.

٤. أخذ القياس البعدي.

ثانياً: الإجراءات.

١. مراجعة الواجب البيتي.

يقوم المرشد؛ بمراجعة الجلسة السابقة، من خلال سؤال المشاركين عن ما كتبوه أو دونه في نموذج المراقبة الذاتية، وهل توصلوا إلى أفكار بديلة؟ وماذا كان أثرها على شدة العاطفة والمشاعر المرافقة؟ ويقوم المرشد بعد الاستماع للمشاركين بتوجيههم نحو تلافي الأخطاء من خلال إرشادهم إلى الأسلوب الصحيح في تعبئة النموذج.

٢. مراجعة إستراتيجيات ضبط الذات للتحكم بالغضب وضبطه وهي:

١. المراقبة الذاتية وأهميتها في إحداث التغير المطلوب.

٢. تعزيز الذات وأثره في الوصول والحفاظ على ما هو مطلوب.

٣. منع السلوك مادياً من الحدوث.

٤. تغير المثيرات التميزية.

٥. تغير مستوى الدافعية.

٦. تغيير الظروف الانفعالية.

٧. استخدام المثيرات المنفرة.

٨. الانشغال بأمر آخر.

٣. مراجعة نموذج المراقبة الذاتية.

١. تحديد الأفكار التلقائية والفكرة الساخنة وشدة الانفعالات والمشاعر المرافقة لها.

٢. تحديد الأدلة المؤيدة وغير المؤيدة للفكرة الساخنة.

٣. استنباط أفكار بديلة أكثر توازناً وأثرها في تغيير شدة الانفعالات والمشاعر السابقة المرافقة للفكرة الساخنة.

٤. التأكيد على مهارات الاهتمام الاجتماعي.

يشكر المرشد؛ المشاركين في هذا البرنامج، ، ويتمنى أن يكونوا قد استفادوا مما تعلموه، ويأمل أن يطبقوه في حياتهم حتى تكون أفضل ويمكن أن يقول:

"لقد سعدت بالتواجد معكم وبينكم على مدار ثلاثة عشرة جلسة، وأنا قد استفدت منكم وتعلمت منكم أكثر مما تعلمتم واستفدتم مني. فالبرنامج مجرد حبر على ورق وأنتم حولتموه إلى مشاركة فعالة ببعض الأحاسيس والمشاعر، وأتمنى لكم الخير في حياتكم المقبلة وأن أراكم في مكان أفضل وحال أفضل آملاً أن يساعدكم في ذلك تطبيق ما تعلمتوه في هذا البرنامج".

٥. أخذ القياس البعدي لمقاييس الدراسة.

١. مقياس التحكم بالغضب.

٢. مقياس الاهتمام الاجتماعي.

٣. مقياس الاكتئاب.

THE EFFECT OF COUNSELING PROGRAM ON ANGER CONTROL, SOCIAL INTEREST AND DEPRESSION IN JUVENILE DELINQUENTS

By

Tareq Zeid Hamad Al-Wireikat

Supervisor

Dr. Nassima Dawood, Pof

Abstract

This study consisted of two stages: a survey and an experiment ; the survey study aimed at examining the level of anger control, social interest, depression, family cohesion and income, among the juvenile delinquents residing in the centers, included when the study was conducted. That population consisted of (112) juvenile delinquents of whom experimental sample was chosen.

On the other hand, the experimental study aimed at examining the effect of a counseling program on anger control, development of social interest and decreasing depression among the juvenile delinquents. Accordingly, the sample of this stage consisted of (40 juvenile delinquents), who obtained the lowest degrees on anger control scale, then they were assigned randomly in two groups: an experimental and a control one (20 juvenile delinquents per group).

In order to answer the questions of the study, Anger Control Scale, Beck check List for Depression, family uncohesion questionnaire, as well as a set of questions that investigated family income.

The counseling program consisted of (13) sessions, 90 minutes per session, and the program was build based on Kanver's Self- Control Theory, Cognitive re Structuring from Beck's perspective and the development of social interest from Adler's perspective. Then this program was applied on the experimental group as

of two sessions weekly, pre and post test were conducted on the tow groups.

ANOVA for the survey section showed the following results:

- Medium levels of anger control with the juvenile delinquents on the Anger Control Scale as a whole, though the first sub-scale which measures the repetition of anger feeling showed low level of anger control.
- There were (80.36%) of the juvenile delinquents who have medium and low social interest.
- It was found that (89.3%) of the juvenile delinquents suffer from depression with varied degrees.
- It was found that (75%) of the juvenile delinquents come from bellow poverty level families and (63.4%) come from uncohesion families.
- There are significant statistical differences at ($a \leqq 0.05$), in the levels of anger control ability, and social interest in juvenile delinquents, which are attributed to the family cohesion, for the benefit of the cohered families.
- There are significant statistical differences at ($a \leq 0.05$), in the depression degree, of juvenile delinquents, which are attributed to the family cohesion, for the benefit of uncohered families.
- There are un significant statistical differences at ($a \leq 0.05$), in the levels of anger control ability, social interest and the depression degree, among juvenile delinquents, which are attributed to the family income, or interaction between the income and family cohesion.

The results of ANCOVA analysis for the experimental part were as follows:

There are significant statistical differences at ($a \leqq 0.05$), between the experimental group and the control group, in levels of anger control ability, social interest and the depression degree, in juvenile delinquents, which are attributed to the counseling program for the benefit of the experimental group.